बढ़ो !

डा. कांतिकुमार

आरोग्य-मन्दिर

प्रकाशन

आरोग्य-ग्रंथमाला–१८

बढ़ो

(व्यक्तित्वके विकासकी विधि)

डॉ० कान्तिकुमार, एम्० ए०, पी-एच्० डी०

आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

प्रधान विक्रेता सस्ता साहित्य-मंडल, नई दिल्ली

प्रकाशक :
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली बार: १९६९

मूल्य
दो रुपये

मुद्रक
जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

आमुख

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो जीवनमें निरंतर आगे बढ़ते जाते हैं और जो चाहते हैं पाकर ही रहते हैं। इसके विपरीत कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो बराबर असफल होते हैं और उन्हें हर काममें निराशा ही हाथ आती है। क्या आप समझते हैं कि ऐसा इसलिए होता है कि कुछ लोग किस्मत-के धनी होते हैं और कुछ लोग अभागे ? यदि आप ऐसा समझते हैं तो बिल्कुल गलत समझते हैं। ऐसा बिल्कुल नहीं है। बात केवल इतनी है कि कुछ लोग समझदार, परिश्रमी और धुनके पक्के होते हैं। सफलता ऐसे ही लोगोंके पांव चूमती है। जो नासमझ, आलसी और ढुलमुल व्यक्ति हों उन्हें जीवनमें निराशा और असफलता मिले तो इसमें किसीका क्या दोष ?

आप किस तरहके व्यक्ति बनना चाहते हैं यह बिल्कुल आपके अपने तय करनेकी बात है। यदि आप दुःखी, हताश और असफल रहना चाहते हैं तो कोई आपकी सहायता नहीं कर सकता। हां, यदि आप सुखी और सफल होना चाहते हैं तो आपको कहीं दूर जानेकी आवश्यकता नहीं है। इन बातोंकी प्राप्तिके लिए आपको कतई नहीं भटकना है। ये आपके भीतर ही छिपी पड़ी हैं उन्हें खोज निकालिए। यह पुस्तक आपको अपने भीतर शक्तियों और संभावनाओंके सजानेको ढूंढ़ निकालनेमें मित्र और निर्देशक-का काम करेगी।

क्या आप चाहते हैं कि आपके व्यक्तित्वका सम्मान हो, दूसरे आपकी बातकी कद्र करें, आप सुखी और संपन्न व्यक्तिके रूपमें जियें और जाने जायें ? यदि हां, तो आपको जानना होगा कि जीवन क्या है, व्यक्तित्व किसे कहते हैं, सफलता कैसे मिलती है ? जीवनमें सफलता पानेके कुछ उसूल होते हैं जिनकी जानकारी प्रत्येक समझदार और महत्त्वाकांक्षी व्यक्तिके

लिए अनिवार्य है। वे उसूल क्या हैं और उनपर कैसे अमल किया जाये उसका विस्तृत और व्यावहारिक परिचय आपको इस पुस्तकमें मिलेगा।

जीवनमें सफलता और अपनी महत्त्वाकांक्षाको परिस्थितियों और भाग्यकी दयापर मत छोड़िये। यह मत समझिए कि कोई आकर सफलता आपकी झोलीमें डाल देगा। सफलता आपकी अपनी वस्तु है, उसपर आपका पूरा अधिकार है, उसकी याचना क्यों और किससे? अपने व्यक्तित्व-की पूंजीका पूरा पता लगाइये और फिर उसे बढ़ानेका उद्योग प्रारंभ कर दीजिये। याद रखिये—सफलता उन्हींको मिलती है जो जीवनमें सफलता-की मांग करते हैं और उसपर अपना अधिकार समझते हैं। जीवनमें जो सुख और स्वास्थ्य चाहता है, सफलता और समृद्धिकी कामना करता है उसके लिए एक ही उपाय है उठो और आगे बढ़ो।

तथास्तु

कान्तिकुमार

अनुक्रमणिका

बढ़ो

'कुछ लिखके सो, कुछ पढ़के सो
जिस जगह जागा सबेरे,
उस जगहसे बढ़के सो !'

अध्याय १

व्यक्तित्व क्या है ?

आप क्या हैं ?

यदि आप मुझसे पूछें कि विश्वकी सबसे अधिक गंभीर समस्या क्या है तो मैं उत्तर दूंगा--आप। जी हां--आप। आपसे अधिक विलक्षण और अनोखी वस्तु और दूसरी नहीं है। आपके मनमें कुछ इच्छाएं जन्म लेती हैं और आप कुछ करना चाहते हैं, कुछ पाना चाहते हैं। जीवनमें निरंतर उन्नति करनेकी आकांक्षा आपके अंदर सदा जागृत रहती है।

पर, यदि मैं आपसे पूछूं कि आप क्या हैं, वह कौन-सी विशिष्टता है जो आपको आप बनाती है, कुछ दूसरा नहीं कर देती तो आपके पास इसका क्या उत्तर है ? आप खूब जानते हैं कि आप क्या हैं, पर आप मुझे अपना उत्तर नहीं बता पायेंगे या बतानेमें बड़ी कठिनाई होगी।

आप क्या हैं ? यानी आपका व्यक्तित्व कैसा है ? जब हमें जीवन मिलता है तो साथमें एक व्यक्तित्व भी मिलता है। इस व्यक्तित्वसे छुटकारा पाना असंभव है पर उसमें संशोधन या परिवर्द्धन करना हमारे हाथकी बात है।

व्यक्तित्वकी कलम नहीं लगती। वह तो वन्य पेड़ोंकी तरह अपने आप उत्पन्न होता है। हां, एक बार व्यक्तित्वका पौधा लग गया तो आप उसको सींचिए, उसमें खाद डालिए, बनैले पशुओंसे उसकी रक्षा कीजिए या चाहें तो उसे मनचाहा बढ़ने दीजिए--असंतुलित, अमर्यादित, नियम-विरुद्ध।

व्यक्तित्व--यह शब्द बड़ा सरल और सीधा लगता है। इसका

हमारे लिए बड़ा महत्त्व है। आइये, इसे पहिचानें और इसे अच्छी तरह समझ लें।

व्यक्तित्वकी अंग्रेजी पर्यायवाची संज्ञा 'पर्सनालिटी' है। प्राचीन पंडितोंकी मान्यता थी कि व्यक्तित्व आत्मा-जैसी कोई वस्तु होती है—निर्गुण, निराकार। आधुनिक वैज्ञानिकोंने व्यक्तित्वके तत्त्वोंकी खोज करनेमें बड़ी दिलचस्पी दिखाई है पर उनके लिये भी यह ठीक-ठीक बता पाना कठिन है कि व्यक्तित्व आखिर है क्या। वास्तवमें व्यक्तित्व कोई अलौकिक वस्तु नहीं है, वह आपमें भी है। आप उसे खोज निकालिये और उसका संस्कार कर डालिए।

व्यक्तित्वकी मूलभूत विशेषता है शारीरिक स्फूर्ति और स्वास्थ्य। यह परिभाषा आपको किसी पोथीमें शायद न मिले। आप प्रयोगशालामें शायद इसे सिद्ध न कर पायें। पर, इस परिभाषा जैसा व्यक्तित्व पाकर आपको लगेगा कि सचमुच आप बड़े आकर्षक और सजीव हैं, संतुष्ट और स्वस्थ हैं। आदमी धन, सुख, गौरव, यश, प्रभुता और प्यार क्यों चाहता है—यह बता सकना सरल नहीं है। विद्वानोंका कहना है कि ये वस्तुएं जीवको समग्र और उत्कृष्ट बनानेमें सहायक होती हैं। वास्तवमें ये सब वस्तुएं हमारे अंदर हैं। यह एक व्यक्तिपरक स्थिति है। जीवनमें हमें क्या मिला है, हमें इससे संतोष नहीं होता। उस मिलनेसे हमें कैसा लगता है, हमारे संतोषका कारण यह भावना होती है।

कई दिन ऐसे होते हैं जब आप उल्लास और उमंगसे सराबोर रहते हैं। लगता है कि जीवन कितना मूल्यवान्, कितना मोहक है। आपको सब कुछ अच्छा लगता है, जिंदगी बड़ी रंगीन मालूम होती है।

और कई दिन ऐसे होते हैं जो काटे नहीं कटते। निराशा और अवसाद आपको चारों ओरसे घेर लेते हैं। लगता है जीवन कितना निस्सार, कितना अपदार्थ है। आपको कुछ अच्छा नहीं लगता। जिंदगी बोझ मालूम होती है।

मैं आपको विश्वास दिलाना चाहता हूं कि ये दोनों स्थितियां आपकी अपनी कमाई हैं। इनके लिए न तो आप नियतिको जिम्मेदार ठहरा सकते हैं और न किसी अन्य शक्तिको। आपका जीवन आपकी दैनन्दिन आदतोंका योगफल है।

जीवनमें दुर्घटनाओं एवं संकटोंका भी स्थान है, किंतु मनुष्यमें जितनी अकर्मण्यता और क्लांति इनसे आती है वह अन्य कारणोंकी तुलनामें अत्यन्त अल्प है। कई व्यक्तियोंका जीवन अधूरा होता है और यह अधूरापन जीवनमें नहीं, उनमें स्वयंमें होता है। अधूरेपनकी भावना हमें अधूरा बनाती है।

आजकल अनेक डाक्टरों एवं चिकित्सकोंका अटल विश्वास है कि हमारी दयनीयता एवं विपन्नताका मूलभूत कारण अधिकांशतः या तो कोई शारीरिक रोग होता है या किसी तरहकी मानसिक कुंठा।

यह समझना भ्रम है कि मनुष्य दुःख भोगनेके लिए पैदा हुआ है। किंतु हममेंसे अधिकांश लोग शारीरिक पीड़ा या मानसिक क्लेश भोगते हुए जीवन काट देते हैं और कई बार तो लोगोंके तन और मन दोनों ही संतप्त रहे आते हैं।

"साधारणतः मनुष्य सशक्त, सजीव और सुंदर प्राणी है। यदि कोई दुर्बल, अस्वस्थ या असहाय है तो उसका कारण होता है रहन-सहनकी उसकी गलत आदतें जो उसके पूर्ण विकासके मार्गमें कांटे बोती हैं।

मनुष्य साधारणतः बुद्धिमान् एवं संतुलित होता है। मूर्ख, निकम्मे, या विक्षिप्त लोग अपनी या अपने पूर्वजोंकी करनीके कुपरिणाम भोगते हैं।

मनुष्य साधारणतः सहृदय एवं निश्छल होता है। दुश्चरित्रता या पाखंडका उदय तभी होता है जब मनुष्यका स्वाभाविक विकास अवरुद्ध हो जाता है।"

व्यक्तिकी शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक विरूपताओं एवं दुर्बलताओंका कारण होता है जीवनमें संपूर्णताकी कामना करनेवाली उस प्रवृत्तिको कुंठित कर देना जो नर-नारी-शिशु सभीमें वर्तमान रहती

है। अधूरे अथवा गलत विकासके बहुतसे कारणोंका अब हमें पता चल गया है। उनमेंसे कुछ तो सामाजिक हैं और कुछ आर्थिक। कुछ भोजन-संबंधी हैं, कुछ शिक्षासंबंधी। हां, कुछ ऐसे भी हैं जिनका सुधार असंभव है।

आप असफल क्यों होते हैं ?

यदि आप निश्चयात्मक रूपसे सुखी नहीं हैं तो जीवन ठीक-ठीक जीवन नहीं है। आपका उत्साह मर जाता है। आपकी महत्त्वाकांक्षाएं मुरझा जाती हैं। आप एक मशीन भर रह जाते हैं जिसे खाने, चलने और सोनेके अतिरिक्त और किसी चीजमें दिलचस्पी नहीं रहती। शायद जिंदगीकी नदीमें आप मंझधारमें ही डूब जाते हैं और यह अनुभूति असीम यंत्रणाका कारण बन जाती है कि निरीह असफलता और असहाय विपन्नता-ने आपको पनपने नहीं दिया और जीवनसे आपको कभी सहानुभूति या प्रोत्साहन नहीं मिला।

पता नहीं कितने आदमी ऐसे होंगे जिनकी प्रतीक्षामें ऐसी ही विडंबना-पूर्ण मृत्यु बैठी है। यदि ये चाहें तो खूब मजेमें वृद्धावस्थातक पहुंच सकते और स्वयंको लेकर सजीवता एवं स्फूर्तिकी मूर्त्ति गढ़ सकते हैं। इनके हाथों पता नहीं परिवार और समाजकी कितनी भलाई हो जाए।

यह सच है कि हममेंसे सभी प्रतिभासंपन्न नहीं होते; किंतु यह भी सच है कि प्रायः हममेंसे प्रत्येकमें कुछ ऐसी विशेषता और सूझ छिपी है जिसका बड़ा उपयोग किया जा सकता है। हम अपनी इस शक्तिसे अनजान रहते हैं और वह असमय ही नष्ट हो जाती है।

बहुतसे लोग यह शिकायत करते हैं कि उन्हें जीवनमें कभी कोई अवसर ही नहीं मिला। वे सोचते हैं कि उनके बहुतसे मित्र और परिचित उनसे आगे बढ़ गये और वे पीछे छूट गये। उनकी मान्यता होती है कि भाग्य, नियति या ईश्वर अन्य लोगोंपर विशेष कृपालु है जब कि उनपर उसकी हमेशा कोपदृष्टि ही रहती है।

यदि ऐसे व्यक्तियोंका अध्ययन किया जाय तो मालूम होगा कि अधिकांशतः ऐसे लोगोंका जीवन उत्साहहीनताकी अटूट शृंखला होती है। उनके काममें न तो स्फूर्ति होती है, न ब्यौरा। किसी कामको ढगसे सिलसिलेवार करनेका तरीका ही उनको नहीं आता। उनमें उस संघर्षशील प्रवृत्तिका सर्वथा अभाव होता है जिससे जीवनमें आगे बढ़नेकी प्रेरणा मिलती है और रस उत्पन्न होता है।

इनमेंसे अधिकांश व्यक्ति ऐसे होंगे जो पूर्ण स्वस्थ होनेपर जीवनके प्रति असीम अनुरागसे भर जायें। ऐसे व्यक्तियोंमें सबसे बड़ा अभाव जीवनी शक्तिका होता है। जीवनी शक्तिके अभावके कारण ही वे अपनेसे ऊबने लगते हैं और दूसरोंको आकर्षित कर सकनेकी शक्ति खो बैठते हैं। वास्तवमें ऐसे लोग पूर्णरूपसे जीवित नहीं हैं। जीवन हमारी सबसे मूल्यवान् संपदा है। किंतु यह कितनी बड़ी विडंबना है कि बीमार पड़े बिना, मौतकी आशंकाके अभावमें, हम इसे बचाने और बनानेकी तनिक भी चेष्टा नहीं करते।

वास्तवमें मृत्यु कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो अकस्मात् आ जाती हो। यह एक लंबी, धीरे-धीरे चलनेवाली प्रक्रिया है। हां, यहां मैं दुर्घटनाकी बात नहीं कहता। हमने मान रखा है कि जब हृदयकी धड़कन बंद हो जाय और हम चेतनाशून्य हो जायें तो हमारी मृत्यु हो जाती है; किंतु जब मौत हौले-हौले, चुपचाप, अनजानमें चलती रहती है, हमें उसका गुमान तक नहीं होता।

व्यक्तित्व एक ऐसा दर्पण है जिसमें जीवन अपनी बहुमुखी आभाके साथ विकीर्ण होता है। कुछ मनोवैज्ञानिकोंका मत है कि जीवनका रथ तन और मनके दो पहियोंपर चलता है। इसे वे मनो-शारीरिक समानान्तरता कहते हैं। कहनेका आशय यह कि जीवनकी एक ही शक्ति या तीव्रता एक साथ समानान्तर रूपमें दो प्रकारसे अपनी अभिव्यक्तिका मार्ग खोजती है—शरीरमें सक्रियताके रूपमें तथा मनमें भावावेगोंके

रूपमें। ये मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि हम इसलिए नहीं रोते कि हम दुःखी हैं। यथार्थमें आंसू और दुःखानुभूति एक ही वस्तुकी दो समानान्तर प्रतिक्रियाएं हैं।

इस कथनकी प्रामाणिकताकी परख करनेके लिए हमें दूर नहीं जाना होगा। जीवनी शक्तिकी वृद्धिसे शरीरको ही स्फूर्ति नहीं मिलती, उससे हमारा मन भी ताजा बन जाता है। यह किसने नहीं देखा होगा कि प्रिय-जनोंसे मिलते ही या कोई शुभ समाचार सुनते ही हमारे पैरोंमें चंचलता आ जाती है, कपोल रक्ताभ हो उठते और आंखें चमकने लगती हैं। शारीरिक रूपसे स्वस्थ रहनेपर हमारे विचार सुलझे हुए रहते हैं, उनमें आस्था और विश्वास रहता है। भविष्यके लिए सपने संजोनेकी शक्ति हमें प्रेरणा देती रहती है। और बीमार पड़नेपर हम सभी जानते हैं कि वर्तमान कितना दूभर, भविष्य कितना अंधकारमय हो जाता है।

जीवनी शक्तिके ह्रासका अत्यंत प्रत्यक्ष प्रभाव शारीरिक शिथिलता एवं अकर्मण्यताके रूपमें उपस्थित होता है। यह कैसी विडंबना है कि ऐसी महत्त्वपूर्ण वस्तुकी हम परवाह नहीं करते। किसी चीजको खोकर पानेपर ही हमें उसका वास्तविक मूल्य मालूम होता है। उन्नत स्वास्थ्य कितना बड़ा धन है यह वही जान सकते हैं जिन्होंने यह जाना हो कि कमजोरी और थकान आदमीको कितना निकम्मा बना देती है।

स्वास्थ्य और व्यक्तित्व

यदि आप समृद्ध स्वास्थ्यके स्वामी या स्वामिनी हैं तो आपका दिन हंसी-खुशीमें इस तरह बीत जायगा कि आपको पता ही नहीं चलेगा। जीवन तृप्ति एवं संतोषका एक अपार सागर बन जायगा। सुख, फिर जीवनमें अपने आप चला आयेगा, उसकी तलाशके लिए आपको यहां-वहां भटकना नहीं पड़ेगा। काममें आपका जी लगेगा, आराम आपको आनन्द-दायक मालूम होगा। यदि आपका स्वास्थ्य अच्छा है तो आपके पास सब कुछ है।

ऐसे अच्छे स्वास्थ्यवाले लोग बड़े सजीव व्यक्तित्ववाले होते हैं। वे आसानीसे दूसरोंको अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं और उन्हें अपना मित्र बना लेते हैं। दूसरे उन्हें अपने आप अच्छे लगते हैं। दूसरोंकी सहायता करना उन्हें अच्छा लगता है। दूसरोंके जीवनमें हंसी-खुशी बरसानेमें उन्हें बड़ी प्रसन्नता होती है। वे पारस पत्थरकी तरह होते हैं। जिसे छू लें, वही सुनहली प्रसन्नता और उल्लाससे चमकने लगे। पं० जवाहरलाल नेहरूकी बात सोचिए। पेटके दर्दकी शिकायत करनेवाले जवाहरलालकी क्या आप कल्पना कर सकते हैं? उनकी लोकप्रियताका बड़ा भारी कारण उनका सुंदर स्वास्थ्य और सजीव व्यक्तित्व था।

स्निग्ध त्वचा, बात-बातमें हंस देनेवाली स्वच्छ आंखें, सुदृढ़ शरीर, स्फूर्ति और उमंगसे भरी हुई शिरायें--आंतरिक स्वास्थ्यकी ये आकर्षक बाह्य अभिव्यक्तियां हैं।

जिसका स्वास्थ्य ऐसा हो, वह भावप्रवण और संवेदनशील होगा। जीवन उसके लिए उल्लासका प्रतीक होगा। काम करनेमें उसे रस मिलेगा और उसे पता ही नहीं चलेगा कि दिन कब शुरू हुआ और रात कब आई।

स्वास्थ्य और महत्त्वाकांक्षा

व्यक्तित्वके अभावका सर्वप्रमुख कारण स्वास्थ्यका अभाव होता है। उदाहरणके लिए हमें ऐसे अनेक आदमी मिल जायंगे जो बाहरसे देखनेमें तो भले चंगे प्रतीत होते हैं; किंतु हमेशा सुस्ती, उदासी और थकानकी शिकायत करते रहते हैं। उनपर हर किसीको तरस आता है और सभी उनसे संवेदना प्रकट करते हैं। ऐसे लोगोंमें न तो ताजगी रहती है और न काम करनेका माद्दा ही। उन्हें बिल्कुल शून्य ही समझिये। ऐसा व्यक्ति जो जीवनसे ही परेशान है भला भविष्यके लिए क्या सपने देखेगा और कौन-सी महत्त्वाकांक्षा मनमें संजोयेगा। उसके जीवनमें आशा और विश्वास-की, लगन और आस्थाकी सुनहरी किरणें कभी आती ही नहीं। वह उस

सीलभरे गीले कमरेके समान है जिसमें कोई रहना ही नहीं चाहता।

ऐसे आदमीका जीवन क्या है? अंत्येष्टिकी एक निरंतर प्रक्रिया। उदासीनता, किंकर्तव्यविमूढ़ता और पराजयके धुएंमें उसके दिन घुटते जाते हैं। उसके जीवनका हर दिन एक-सा होता है। न कोई नवीनता, न कोई कौतूहल। उनको अपने भूतकी कोई सुखद स्मृति नहीं होती, वर्तमान उन्हें भार मालूम होता है और भविष्यके प्रति उनमें कोई दिलचस्पी नहीं होती। मैं ऐसे आदमियोंको जीवन्मृत कहता हूं। आप पता नहीं क्या कहते हैं?

तो, अपने अत्यंत प्रत्यक्ष एवं प्रस्तुत रूपमें व्यक्तित्व शारीरिक होता है। और व्यक्तित्वका अभाव––जीवनमें लोगोंके बीच काम करते हुए हंसी-खुशी रहनेकी शक्तिका अभाव––गिरे हुए स्वास्थ्यके कारण आता है। व्यक्तित्वहीन व्यक्ति रोगी न ीं होता पर वह बिल्कुल नीरोग भी नहीं होता।

साधारणतः हममेंसे अधिकांश लोग जबतक बिलकुल बिस्तरेसे ही न लग जायें, अपनेको स्वस्थ समझते रहते हैं, और अपनी शारीरिक दशाकी ओर बिलकुल ध्यान नहीं देते। इसका परिणाम यह होता है कि लोग अपने कामचलाऊ सामान्य स्वास्थ्यसे संतुष्ट रहते हैं और उसकी उन्नतिकी बिलकुल चिंता नहीं करते। रोते-घिसटते रहकर अपनी जिंदगीका बोझा ढोनेमें और ओजपूर्ण स्वास्थ्यसे मिलनेवाले सम्पन्न और समृद्ध जीवनमें क्या अंतर होता है, इसका स्वाद चखनेका भी उन्हें कभी अवसर नहीं मिलता।

हम अपना रास्ता खुद बना सकते हैं। अपनी पसंदकी चीजें चुननेकी हमें पूरी छूट है। हम चाहें तो अपने जीवनको एक ऐसा उद्यान बना दें जिसमें उल्लास, प्रफुल्लता एवं मुस्कानके सुरभित सुमन खिलते हैं। जीवन-के सागरमें जो जितने गहरे पैठेगा, उसे उतने ही कान्तिवान् मोती मिलेंगे। यह असंभव नहीं है कि हमारा स्वास्थ्य उन्नत हो, हमारे विचार सुलझे हुए हों और प्रत्येक क्षण जीवनके मोहक स्पंदनसे ओतप्रोत हो।

व्यक्तित्व कैसे बनाएं ?

यद्यपि यह सच है कि व्यक्तित्व अधिकांशतः आन्तरिक शक्तियोंके विकास एवं उनकी अबाध तथा संतुलित अभिव्यक्तिपर आधारित है; किंतु बहुत-सी बातें ऐसी हैं जिनका यथारीति अभ्यास और अनुसरण करके हमारा व्यक्तित्व कलात्मक और प्राणवान् बन सकता है। अगले अध्यायोंमें शारीरिक एवं नैतिक--सभी दृष्टियोंसे व्यक्तित्वको समृद्ध करनेवाले तथ्योंके विवेचनका अवसर आयेगा। पुरुष चिरयुवा कैसे बने रहें, उनमें आकर्षण एवं सजीवता कैसे आये, वे सक्रियताकी साकार प्रतिमा बननेके लिए क्या करें, इन सभी बातोंपर यथावसर विचार किया जायेगा। स्त्रियां अपने व्यक्तित्वकी रक्षा कैसे करें, उसे कभी भी अम्लान कैसे न होने दें, इसकी भी चर्चा आगे की जायेगी। बच्चे हमारे भविष्यकी आशा हैं, उनको तो छोड़ा ही कैसे जा सकता है ?

इसमें कोई संदेह नहीं कि समृद्ध, तेजस्वी, भावप्रवण और आकर्षक व्यक्तित्वका विकास कर सकना सभी सामान्य व्यक्तियोंके लिए संभव है पर मैं एक बात बड़े आग्रहके साथ कहना चाहता हूं कि ऐसे व्यक्तित्वकी उपलब्धिके लिए बड़ी सतर्कता, आत्म-विश्लेषण और सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। मैं कुछ ऐसे लोगोंको जानता हूं जो जितना कुछ उनके पास है, उसीसे संतुष्ट हैं। किंतु सच्ची महत्त्वाकांक्षा तो वह है जो कभी तृप्तिका अनुभव न करे और आकाशके तारोंको अपना लक्ष्य बनाये।

जीवनसे आप जिस चीजकी मांग कीजिए, वह आपको मिलेगी। आप संतुष्ट होकर बैठ जाइये, जीवनका कोष आपके लिए समाप्त हो जायगा। जीवनका कोष अक्षय है, उसका भंडार अनंत है। आप अधिकारपूर्ण स्वरसे उसके समक्ष अपनी मांग प्रस्तुत कीजिए, आपको कभी निराशा नहीं होगी।

मैं कुछ ऐसे लोगोंको जानता हूं जो सहज कुछ नहीं हैं। वे मक्खियोंकी तरह हैं, नाचीज, तुच्छ, अपदार्थ। कुछ लोग अधकचरे रह जाते हैं यानी न अच्छे, न बुरे। उनका रहना-न-रहना एक-सा ही है। कुछ लोग अपनी

स्थितिसे संतुष्ट रहते हैं, उनमें न कोई अभिलाषा होती है, न कोई गति। वे जैसे भी हैं, भले हैं। आप ऐसे मत बनिए। मैं चाहता हूं कि आप ऐसे हों जिसे देखकर सभी रीझ उठें।

आपकी राहमें जो रोड़ा आये, उसे आप ठुकराते चलें। हर घाटी आपके लिए नये शिखरोंका प्रवेशद्वार हो। आप जिस जगह हों, वहीं थिर होकर न बैठ रहें, आगे बढ़ें, अपने लक्ष्यतक पहुंचे बिना चैन न लें। आगे बढ़ना ही आपकी धुन हो। जीवनमें सफलताके क्षण आपके आसपास निरंतर चक्कर लगाते रहते हैं। देखिए, उन्हें यह शिकायत करनेका मौका न मिले कि आपने उनका खयाल नहीं किया, उनकी सुध नहीं ली।

जीवनकी संभावना

जीवनको चिरंतन शव-यात्रा बननेसे रोकिये। जीवन उल्लास और तृप्तिका दूसरा नाम है। उसे आह्लाद और उमंगसे भर दीजिए।

कई व्यक्ति ऐसे होते हैं जो समृद्ध एवं संपूर्ण जीवनकी संभावनाओंका भरपूर उपयोग नहीं करते। वे उस जिद्दी बालकके समान होते हैं जो तितलियोंको पकड़कर उनके पंख नोच डालता है। ऐसे व्यक्ति अपनी भूलोंको नहीं जानना चाहते, उनसे सीख लेनेकी बात तो दूर रही। आंखोंमें आंखें डालकर अपने आपको देखनेकी उनमें हिम्मत नहीं होती, अपने कष्टोंके कारण और निवारणकी मीमांसा करनेमें वे असमर्थ होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपने आसपास प्रायः ऐसी गलत आदतोंका ताना-बाना बुन लेते हैं कि उनसे बच निकलना कठिन हो जाता है। ये आदतें हैं—गलत ढंगसे खाने, रहने, सोचने और विचारनेकी।

बढ़ो !

प्रतिदिन हम अपने जीवनको बनाते या बिगाड़ते हैं। अपनी दैनंदिन आदतोंके अनुरूप ही हम या तो प्रसन्न रहते हैं या विषण्ण। प्रायः प्रत्येक व्यक्ति जो अपनी जीवनकी अर्थी ढो रहा है, जिसका जीवन हर्षशून्य, खिन्न

एवं क्लान्त हो गया है और जीवनकी दौड़में थककर बैठ गया है, नया, स्फूर्ति-मय, सजीव व्यक्ति बन सकता है यदि वह जीनेकी सच्ची कला सीख जाय। उस व्यक्तिका यह पुनर्जन्म होगा, यह उसकी नयी खोज होगी। सही आदतोंका अनुसरण कर वह अपना सही लक्ष्य प्राप्त कर लेगा।

इसलिए यदि आप अपने व्यक्तित्वको सजीवताके रसायनमें स्निग्ध करना चाहते हैं तो आप अपने विचारोंको सही मार्ग सुझाइये और अपनी आदतोंको उस मार्गपर चलनेके लिए विवश कीजिए। स्वास्थ्य व्यक्तित्वका सर्वप्रधान गुण है।

यदि आपको लगता हो कि आपका व्यक्तित्व निर्जीव, अनाकर्षक, नीरस एवं निरीह हो गया है और आपको जीवनमें कोई अनुरक्ति नहीं रह गई है तो आप तीन बातें कीजिए :—

पहिली बात तो यह कि दृढ़ निश्चय कीजिए कि आप प्रतिदिन अपनी अभिरुचियोंके क्षितिजको अधिक विस्तृत बनायेंगे और यदि आप ऐसा करनेमें असफल होते हैं तो निश्चय ही आपका शरीर, मन या दैनिक आदतों-में कोई विकृति है। उनका निराकरण कीजिए।

दूसरी बात यह कि अच्छी तरह अपना सूक्ष्म विश्लेषण कीजिए। अपनी दुर्बलताको खोज निकालिए।

तीसरी बात यह कि दिन-प्रतिदिन अपनी गलत आदतोंको छोड़िये और नई, सही आदतें ग्रहण कीजिए।

मेरी बात मानिये। आपको अवश्य सफलता मिलेगी। आपका जीवन स्पृहणीय हो जायगा, आपका व्यक्तित्व सजीव।

यह कभी मत भूलिये कि अपने व्यक्तित्वके निर्माता हम स्वयं हैं। संकटकालके लिए एक शक्तिकोष सुरक्षित रखिये। अपना तन सशक्त बनाइये, मन सुदृढ़। शारीरिक सुख और मानसिक शांति आपकी प्रतीक्षा कर रही है. उन्हें निराश मत कीजिए। जीवनमें आगे बढ़िए—सफलता और रस आपकी प्रतीक्षामें है।

अध्याय २

व्यक्तित्वका शारीरिक पक्ष

वास्तवमें व्यक्तित्व शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक गुणोंका समग्र आकलन है किंतु साधारणतः बोल-चालमें व्यक्तित्वका अर्थ अपनी वह आत्मगत बाह्य अभिव्यक्ति हो गया है जिसके माध्यमसे हम स्वयंको दूसरोंके समक्ष प्रस्तुत करते हैं। यह कहना असत्य होगा कि व्यक्तिके उपर्युक्त भिन्न-भिन्न पक्ष परस्पर स्वतंत्र हैं और एक दूसरेसे उनका घनिष्ठ संबंध नहीं है। सच तो यह है कि व्यक्तित्वके सभी पक्ष अपने स्पष्टीकरणके लिए अन्योन्याश्रित हैं। यही कारण है कि बहुतसे विद्वान् अथवा सज्जन पुरुष आवश्यक शारीरिक शक्तिके अभावमें न तो सुख प्राप्त कर सकते हैं और न सफलता।

व्यक्तित्व एवं बाह्य स्वरूप

अनेक व्यक्ति पहिली मुलाकातमें अत्यंत प्रभावहीन एवं दीन ज्ञात होते हैं किंतु वे निश्चय ही ऐसे गुणोंका विकास कर सकते हैं जो समाजमें उनको प्रतिष्ठा दे सकें। किंतु ऐसे व्यक्ति प्रायः व्यक्तित्वके बाह्य स्वरूपके संबंधमें आलोचना करते नजर आते हैं। व्यक्तित्वका बाह्य स्वरूप सुख एवं सफलताके लिए कम महत्त्वका नहीं है। इसमें एक ही बुराई है। वह यह कि आकर्षक एवं प्रभावशाली व्यक्तित्ववाले लोग प्रायः चरित्रके अन्य महत्त्वपूर्ण गुणोंकी उपलब्धिके लिए कोई प्रयास नहीं करते। एक प्रियदर्शन एवं मनमोहन व्यापारी सहज ही ग्राहकोंको अपनी ओर आकृष्ट कर लेता है; किंतु यदि वह स्वभावकी मृदुता एवं सहनशीलता खो बैठे तो निश्चय ही ग्राहक उस व्यापारीसे चीजें खरीदना पसंद करेंगे जो देखनेमें भले ही साधारण हो किंतु बातचीत एवं व्यवहारकुशलतामें असाधारण होता है।

आजके बौद्धिक युगमें जब यश एवं अर्थ शारीरिक शक्तिके अनुसार नहीं है व्यक्तित्वके शारीरिक पक्षकी अवहेलना स्वाभाविक ही कही जायगी। किंतु इसमें संदेहकी कोई गुंजाइश नहीं है कि सुदृढ़ शरीरवाला व्यक्ति एक दुर्बल शरीर व्यक्तिसे—सदैव लाभकी स्थितिमें रहता है। दुर्बल तन किंतु असाधारण बुद्धिवाले वैज्ञानिक अथवा साहित्यकार भले ही इस बातके प्रति आक्रोश प्रकट करें किंतु यह तो हम सभीका सामान्य अनुभव है कि लोग लंबे-चौड़े मजबूत व्यक्तिसे अपेक्षाकृत अधिक प्रभावित होते हैं। इसकी कोई तार्किक संगति नहीं है। यह केवल हमारी सहज वृत्तियोंपर आधारित है।

'स्वस्थ तनमें स्वस्थ मन'—इस उक्तिके कुछ अपवाद हो सकते हैं किंतु साधारणतः यह नियम सभी देशों एवं सभी कालोंमें सही है। बुद्धिसे अधिक एवं अच्छा काम लेनेका सर्वोत्तम उपाय है शरीरको भलीभाँति पुष्ट करना।

शारीरिक स्वास्थ्य एवं आकर्षणकी ओर ध्यान देना स्त्रियों और पुरुषों सभीके लिए आवश्यक है। वास्तवमें इसमें बुराई तभी उत्पन्न होती है जब शारीरिक सौंदर्यका प्रदर्शन किया जाता है और उसका दुरुपयोग किया जाता है। बहुत तड़क-भड़कसे रहनेवाले सुंदर व्यक्तिको गंभीर पुरुष हास्यास्पद समझते हैं। इसी प्रकार पाउडर और लिपस्टिकसे लिपी-पुती 'फैशनकी पुतली' स्त्रियाँ अन्य महिलाओंसे कभी सम्मान प्राप्त नहीं कर सकतीं। किंतु यह लिखनेका अर्थ यह नहीं है कि आप अपनी शारीरिक विशेषताओंकी ओर ध्यान न दें और उनकी उपेक्षा करने लगें। सुगठित एवं संतुलित शरीर बड़ी भारी निधि है, हमें उसकी सुरक्षाका ध्यान रखना चाहिए किंतु केवल उसके प्रदर्शनको ही अपने आकर्षणका मुख्य केन्द्र बना लेना अच्छा नहीं है।

व्यक्तित्वका मूलाधार—शरीर

सभ्यताकी आदिम अवस्थामें जब जीवन एवं जीविकाके लिए वन्य-पशुओंसे संघर्ष करना अनिवार्य था वही व्यक्ति नेता हो सकता था जो

अद्वितीय शारीरिक शक्तिका स्वामी हो। अन्य लोग उसका आतंक मानते थे, उससे मैत्रीभाव रखते थे ताकि वह शत्रुओंसे उनकी रक्षा कर सके। दुर्बल व्यक्ति ऐसे पुरुषकी अनुवर्तिता स्वीकार करना आवश्यक मानते थे। ऐसे वन्य-समाजमें 'अवयवकी दृढ़ मांसपेशियों'वाला व्यक्ति समाजका अधीक्षक एवं रक्षक माना जाता था। बीसवी शताब्दीने यद्यपि उस समाजको बहुत पीछे छोड़ दिया है; किंतु हमारी सहज वृत्तियां अभी भी तत्कालीन ही हैं। यही कारण है कि बौद्धिक युगमें रहते हुए भी हम अनायास सुदृढ़ शरीर-संपन्न व्यक्तिकी ओर आकृष्ट होते हैं और हमारे मुंहसे अनायास प्रशंसाकी ध्वनि निकल पड़ती है।

सुदृढ़ शरीरके उपरांत जो वस्तु हमें सर्वाधिक प्रभावित एवं आकृष्ट करती है वह है मैत्रीभावना। यदि सशक्त व्यक्ति हमारे प्रति अन्यमनस्क हो अथवा हमारा नुकसान करना चाहे तो हम उसके प्रति आकृष्ट नहीं होते। यही कारण है कि दुर्बल शत्रुकी अपेक्षा किसी सबल शत्रुसे हम अधिक घृणा करते हैं।

वैसे तो व्यक्तित्वकी विस्तृत अभिव्यक्ति हमारे संपूर्ण शरीरद्वारा होती है; किंतु व्यक्तित्वकी सूक्ष्म अभिव्यक्तिके वाहक हैं—मुंह, सिर एवं हाथ। ध्यान देनेकी बात यह है कि ये वही अंग हैं जो शरीरको वस्त्राच्छादित कर लेनेके बाद भी खुले रहते हैं।

यह कहनेकी आवश्यकता नहीं है कि इन्हीं अंगोंमें हमारी पांचों ज्ञानेंद्रियां स्थित हैं। देखने, सुनने, सूंघने और स्वाद लेनेकी इंद्रियां हमारे चेहरेमें स्थित हैं जब कि हाथ स्पर्शेंद्रियका मुख्य अधिष्ठाता है। मुंह एवं हाथको खुला रखकर हम अपनी पांचों इंद्रियोंको अपने चतुर्दिक् व्याप्त जीवन एवं जगत्का ज्ञान प्राप्त करनेका निर्बाध अवसर देते हैं। हमारे मानसिक भावोंकी अभिव्यक्ति भी चेहरेद्वारा ही होती है। इसीलिए प्रायः चेहरेको मनका दर्पण भी कहा जाता है। वाणीका वरदान भी इसी अंगको प्राप्त है।

व्यक्तित्वका दर्पण--हमारा चेहरा

यह मानवजातिकी ही विशेषता है कि शरीरका इतना सीमित क्षेत्र, इतनी असीम अभिव्यक्ति कर सकनेमें समर्थ है। अन्य प्राणियोंके मानसिक उतार-चढ़ावोंसे परिचित होनेके लिए हमें उनकी मुद्रा एवं संपूर्ण शरीरकी गतिविधिका ज्ञान प्राप्त करना होता है; किंतु मनुष्यके बारेमें यह सत्य नहीं है। आप मनुष्यका चेहरा देखकर ही उसके बारेमें बहुत कुछ जान सकते हैं।

निम्नलिखित तीन बातें चेहरेके गुण-धर्मके लिए उत्तरदायी हैं--(१) जन्मगत विशेषताएं जैसे मुखका ढाचा, बालों एवं आंखोंका रंग--(२) शारीरिक स्वास्थ्य जो त्वचाकी कांति एवं रंगद्वारा प्रकट होता है। एवं--(३) भावात्मक जीवन--जिसके कारण चेहरेपर मृदुल अथवा कठोरता झलकती है। चेहरेकी अभिव्यक्ति-क्षमता एवं सौंदर्यको सर्वाधिक प्रभावित करनेवाला शारीरिक तत्त्व है--चेहरेकी मांसलता अथवा दुर्बलता। अधिक मांसल चेहरे हार्दिक भावोंकी सूक्ष्म अभिव्यक्तिके लिए अधिक उपयुक्त नहीं होते। किंतु जिन लोगोंके गालोंकी हड्डियां दिखाई पड़ती हैं एवं गाल धंस जाते हैं वे अकाल वार्द्धक्यसे पीड़ित होते हैं। उनके चेहरेकी कांति छिन जाती है और मानसिक व्यथाके संकेत चेहरेपर उतर आते हैं। मांसल चेहरा मानसिक व्यथाकी रेखाओंको छिपा सकता है; किंतु मांसकी अधिकाधिक वृद्धिके कारण सूक्ष्म भावोंकी अभिव्यक्ति कठिनतर होती जाती है। मोटापा अगतिका संदेशवाहक है। चेहरेकी मांसलता यौवनावस्थामें, सौंदर्यका कारण हो सकती है किंतु उसे सूक्ष्म अभिव्यक्तिका माध्यम नहीं माना जा सकता।

मनुष्यके सिर एवं उसकी बनावटसे मस्तिष्कका पता लगाया जा सकता है। मस्तककी रचना मनुष्यके व्यक्तित्वका एक अत्यंत महत्त्वका उपकरण है। चौड़े मस्तकवाले प्रायः बुद्धिमान् माने जाते हैं। दक्षिणमें ऐसे ज्योतिषियोंका एक वर्ग ही बन गया है जो मस्तककी बनावटको देखकर सारे व्यक्तित्वकी घोषणा अत्यंत सफलतापूर्वक कर देते हैं। दार्शनिकों एवं

वैज्ञानिकोंके माथे प्रायः चौड़े हुआ करते हैं किंतु इसे त्रिकाल सत्य नियम नहीं माना जा सकता। कई ऐसे दार्शनिकोंके नाम गिनाये जा सकते हैं जिनके माथे मजदूरोंसे भी छोटे थे। आदमीके चेहरेको देखकर एक कालेज प्रोफेसर एवं मिलमजदूरकी पहचान की जा सकती है किंतु कई बार इससे बड़ा भ्रम हो सकता है। ईश्वरचंद्र विद्यासागर इतने सरल थे कि एक बैरिस्टरने उनको कुली समझ लिया था। मैं एक ऐसे ख्यातनामा प्रोफेसरको जानता हूं जो कपड़ों-लत्तोंसे ही नहीं, चेहरेसे भी हलवाई जान पड़ते हैं। कई बार तो छात्रावासके विद्यार्थियोंको यह भ्रम हो गया कि कहीं वे 'ब्लाक-सर्वेंट' न हों; किंतु उनके व्यक्तित्वका असली रूप कक्षामें निखरता है। उनके मुखसे ज्ञानकी वह अजस्र धारा बहती है कि सरस्वती भी मुग्ध हो उठें। किन्तु ऐसे व्यक्ति अपवाद ही कहे जायेंगे। प्रायः हम व्यक्तिके चेहरेको देखकर उसके व्यक्तित्वका पूरा न सही पर बहुत कुछ अनुमान लगा सकते हैं और यह अनुमान साधारणतः नब्बे प्रतिशत मामलोंमें सही भी उतरता है।

व्यक्तित्व और आकृति

किसी व्यक्तिको देखनेपर हम यही सोचते हैं कि वह लंबा है या छोटा, मोटा है या दुबला, कमजोर है या मजबूत। किसी अनजान व्यक्तिको किसी अन्य व्यक्तिका परिचय देते समय हम प्रायः कहा करते हैं--"अरे, तुम उसको नहीं जानते--वही जो लंबा-लंबा-सा, ऊंचा-ऊंचा-सा आदमी है।" मानव-सभ्यताकी प्राकृतिक अवस्थामें जब कपड़ोंका आविष्कार नहीं हुआ था और मानव प्रायः नग्नवेशमें रहा करता था, दर्शकपर पहिली प्रतिक्रिया व्यक्तिके शारीरिक गठनकी ही पड़ा करती थी। किंतु आजकल व्यक्तिका दिगंबर रूप आंखोंके सम्मुख नहीं आता। फलतः अब व्यक्तित्वकी अधिक सूक्ष्म कसौटी व्यक्तिका चेहरा है। कवियोंने मानव-मुखको हृदयका दर्पण कहकर कोई अत्युक्ति नहीं की है। वास्तवमें मनुष्यके चेहरेपर उसकी आयु, उसके विचार, उसकी बुद्धिमत्ता, उसकी मूर्खता,

उसकी संकल्पशक्ति, उसकी मैत्रीभावना, जीवनके प्रति उसकी आसक्ति आदिका विवरण अत्यंत स्पष्ट शब्दोंमें अंकित रहता है।

मानव-व्यवहारमें मुखकी इस शक्तिका बड़ा गंभीर प्रभाव पड़ता है। मुखको देखकर किसी व्यक्तिके संबंधमें निष्कर्ष प्रस्तुत करना चरित्र-विज्ञानके अंतर्गत आता है। यह निष्कर्ष वैज्ञानिक हो चाहे न हो पर भावात्मक तो होता ही है और जबतक हमारा जीवन भावनाओंके वशीभूत रहेगा और उनके आदेशोंका अनुवर्तन करेगा तबतक इस प्रकारके भावनात्मक निष्कर्षोंका महत्त्व सर्वाधिक होगा।

व्यक्तित्वकी व्याख्या

अत्यंत प्राचीन कालसे मनुष्यके सिर, मुख एवं हस्तलिपिके आधारपर चरित्रके आकलनका प्रयास होता आया है। कई बार तो इस आकलनके आधारपर पर्याप्त वैज्ञानिक शास्त्रोंका निर्माण भी हुआ है। हस्त-रेखा-विज्ञान अत्यंत लोकप्रिय विद्या है और हम सभी हाथकी रेखाओंमें अपना भाग्य पढ़नेको समुत्सुक रहते हैं। आजकल एक नई विद्याका श्रीगणेश हुआ है—वह है हस्तलिपिके आधारपर व्यक्तिके चरित्र, स्वभाव, प्रवृत्तियों आदिका अध्ययन। इसमें संदेह नहीं कि किन्हीं दो व्यक्तियोंकी लिखावट नहीं मिलती। जाली दस्तखत करनेवाले कितनी भी चतुराई करें, जालसाजी छिपी नहीं रहती। हस्तलिपिके आधारपर भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंके संबंधमें बहुत कुछ बताया जा सकता है। जिस प्रकार प्रत्येक व्यक्तिके अंगूठेके निशानकी अपनी विशेषता होती है उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्तिके हस्ताक्षर भी अपने आपमें अद्वितीय होते हैं। यदि ऐसा न होता तो किसी व्यक्तिका मनीआर्डर कोई भी ले लेता और बैंकोंमें सदैव धोखा होता रहता।

हस्तलिपि-विशारदोंका कथन है कि हस्तलिपिपर हमारे जीवनके विभिन्न पहलुओं एवं नाड़ीय शक्तिका प्रभाव पड़ता है। लिखावट देखकर

यह आसानीसे बताया जा सकता है कि जिसने लिखा है वह स्त्री है या पुरुष, उसकी आयु लगभग क्या है और उसका स्वभाव कैसा है।

हस्तलिपिकी बात छोड़ें और हस्तकी बातें करें। हाथ भी किन्हीं दो व्यक्तियोंके एक-से नहीं होते। हाथकी बनावट भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंकी भिन्न-भिन्न होती है। अंगूठेके निशानकी साक्षी इसी कारण इतनी महत्त्वपूर्ण मानी जाती है। जासूसी कहानियोंमें अंगुलियोंके निशानोंके सहारे ही न जाने कितने रहस्य सुलझाये जाते हैं। जासूसी कहानियोंके एक लेखकका कहना है कि अपराधी यदि अंगुलियोंके निशान छोड़ जाता है तो यह निश्चय है कि कानून उसे नहीं छोड़ेगा।

हाथकी बनावट ही नहीं, हथेलीके रंग, मृदुता अथवा कठोरताका भी अत्यधिक महत्त्व है। हाथ हमारे स्वभावका ही परिचायक नहीं है, वह हमारे व्यवसायका भी परिचायक है। किसान अथवा मजदूरका हाथ लेखक अथवा चित्रकारके हाथसे पूर्णतया भिन्न होगा।

हस्त-रेखा-विज्ञानी अंगुलियोंके निशानोंका अध्ययन नहीं करता, वह हाथमें पड़नेवाली रेखाओंके अध्ययनमें प्रवृत्त होता है। हाथकी रेखाओंके आधारपर वह हमारे व्यक्तित्वकी ही व्याख्या नहीं करता, बल्कि हमारे भूत, वर्तमान, भविष्य——सभीपर प्रकाश डालता है।

व्यक्तित्वके आकलनमें सिरका महत्त्व भी कम नहीं। सिर और खोपड़ी-की बनावटके आधारपर मस्तिष्ककी शक्तिका अनुमान लगाना यूरोपमें पर्याप्त प्रचलित है। भारतमें हम खोपड़ीकी बनावटके आधारपर तो नहीं किंतु माथेके आधारपर अवश्य व्यक्तिके सौभाग्य एवं विद्वत्ताका अनुमान लगाते हैं। हमारे यहां यह विश्वास प्रचलित है कि प्रशस्त-भाल-संपन्न व्यक्ति अवश्य ही विशेष विद्या या बुद्धिका स्वामी होता है। संकीर्ण माथेवाला व्यक्ति दीन एवं निर्धन माना जाता है।

नृशास्त्रमें खोपड़ी और उसकी बनावटको अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है। मानव-सृष्टिके विभिन्न समुदायोंके जातिगत निर्णयका यह

एक मुख्य आधार है। खुदाईमें जब कभी मानव-कपालकी प्राप्ति होती है तब इतिहास एवं संस्कृतिके अनेकानेक अज्ञात रहस्योंपर प्रकाश पड़ता है। कपालके अध्ययनमें दातों एव जबड़ोंकी बनावट भी सहायक होती है।

शरीर-शास्त्री मनुष्यकी अस्थियोंके आधारपर उसकी जाति, समुदाय आदि अनेक बातोंकी घोषणा करते हैं; किंतु त्वचा, मांस एवं मज्जाके आवरणमें ढकी होनेके कारण अस्थियोंसे उतना पता नहीं चलता जितना त्वचा एवं बालोंकी बनावटसे ज्ञात होता है। भिन्न-भिन्न समुदायोंके लोगोंके बालोंकी बनावट और रंग भिन्न-भिन्न होता है। बालोंको देखकर यह तुरंत बताया जा सकता है कि व्यक्ति नीग्रो है अथवा चीनी, आर्य है अथवा अनार्य।

बालोंके रंगोंमें पर्याप्त भिन्नता मिलती है। काले, भूरे, रक्ताभ, पीले, सुनहले आदि कई रंगके बाल होते हैं। आंखोंके रंगोंमें भी कमी नहीं है, जैसे काली, नीली, भूरी, आसमानी आदि। त्वचा भी कई रंगोंकी होती है। सफेद, काली, भूरी और पीली चमड़ी हमारे निकट सुपरिचित हैं। ओठोंके रंग भी एक-से नही होते; किंतु बाल, त्वचा, आंखों अथवा ओठों-के रंगके आधारपर राष्ट्र या जातिका निश्चय सदैव निरापद नहीं होता। कोई भी राष्ट्र या जाति शुद्धताका दावा नहीं कर सकती। रवीद्रनाथ ठाकुरने भारतवर्षको मानव-समुद्र कहा है। यहां आर्य आये, अनार्य आये, हूण, शक, सीथियन, आभीर, मंगोल, अंग्रेज आदि न जाने कितनी जातियां आईं और आधुनिक भारतको बनानेमें अपना योग दे गईं। अब यह पता लगाना कठिन है कि हमारी नसोंमें कितना आर्य रक्त है और कितना अनार्य। वास्तवमें रक्तकी विशुद्धता राष्ट्रीय दंभमात्र है। कोई भी राष्ट्र रक्त-विशुद्धताकी कसौटीपर खरा नहीं उतरेगा।

लंबाई

पुरुषोंमें लंबाई उनके व्यक्तित्वकी श्रीवृद्धि करती है। ठिगने पुरुषोंकी अपेक्षा लंबे पुरुष निश्चय ही अधिक रौबीले ज्ञात होते हैं। श्वेत जातियोंके

पुरुषोंकी लंबाई औसतन पांच फुट आठ इंच होती है। एशियामें पुरुषोंकी औसत लंबाई अपेक्षाकृत कम होती है। किंतु लंबाई ही सब कुछ नहीं है। शरीरकी मांसलता, जोड़ोंकी बनावट आदि अन्य महत्त्वपूर्ण बातें हैं। किंतु लंबे पुरुषोंमें एक सामान्य दोष यह देखा जाता है कि वे ठिगने व्यक्तियों-की अपेक्षा कम सुडौल होते हैं। यदि लंबा व्यक्ति दुबला भी हो तो वह भुककर चलने लगता है। कुछ लंबे व्यक्ति इसलिए भुककर चलने या खड़ा होनेकी आदत डाल लेते हैं जिससे कि वे दूसरोंसे एकदम अलग न जान पड़ें।

सामान्य ऊंचाईसे कम लंबे व्यक्तिको संसारमें सफलता पानेके लिए अधिक परिश्रम करना पड़ता है। यही कारण है कि ठिगने व्यक्तियोंमें अधिक कार्यक्षमता देखी जाती है। लंबे व्यक्तिको अपनी शारीरिक श्रेष्ठता-के कारण नौकरी भले ही जल्दी मिल जाय किंतु नौकरीमें सफलता प्रायः ठिगने व्यक्तिको ही मिलती है। वह जानता है कि वह दूसरे व्यक्तियोंके सम्मुख हीन है अतः वह उस हीनताकी पूर्ति अपनी कार्यकुशलतासे करना चाहता है। संसारमें जिन लोगोंने यशकी प्राप्ति की है अथवा इतिहासको प्रभावित किया है वे प्रायः कम ऊंचाईके ही व्यक्ति हुए हैं। नेपोलियन, हिटलर, चर्चिल, गांधी, नेहरू, विनोबा, लालबहादुर शास्त्री हमारे इस कथनके साक्षी हैं।

ऊंचाईपर हमारा बस भले ही न हो; किंतु मांसपेशियोंका विकास एक बहुत बड़ी सीमातक हमारे हाथकी बात है। सुगठित मांसपेशियां अपने आपमें एक उपलब्धि है और कार्यक्षमता, स्फूर्ति और स्वास्थ्यके आधारके रूपमें उनकी महत्ता असंदिग्ध है।

अपने देशमें पर्देकी प्रथाके उठ जानेसे, शिक्षा और फैशनके प्रभावसे तथा आफिस, कारखानोंमें काम करनेके कारण अब महिलाओंको भी उतने कपड़ोंकी आवश्यकता नहीं पड़ती जितनी उनकी दादी या नानीको पड़ती थी। अब केवल चेहरा ही स्त्रीके सौन्दर्यका दर्पण और आकर्षणका मुख्य केन्द्र नहीं है। स्कूलों, अस्पतालों, कार्यालयों और कारखानोंमें काम

करनेवाली स्त्रियां केवल सुन्दर चेहरेका सार्टीफिकेट लेकर ही सदैव आगे नहीं बढ़ सकती। अब उन्हें समग्रतः स्वस्थ और प्रभावशाली दिखनेकी आवश्यकता होती है। महिला-जगत्में आजकल जिन वस्त्रोंका फैशन है वे पूरे शरीरके संतुलित विकास और स्वास्थ्यकी मांग करते हैं। प्रकृतिने स्त्रियोंको पुरुषोंकी तुलनामें कम ऊंचा बनाया है। अतः बहुत ऊंची लड़की कौतूहलका विषय बन जाती है। भारतीय लड़कियोंका औसत कद पांच फुटके आसपास होता है। यह देखनेमें आता है कि कदमें छोटा एवं मोटा आदमी बहुत बुरा नहीं लगता जब कि छोटी और मोटी महिला अपना प्रभाव खो बैठती है। यहांपर यह याद रखना उपयोगी होगा कि व्यक्तित्व न तो मोटाईमें है और न लम्बाईमें। वह तो हमारे क्रिया-कलापों और भावाभिव्यक्तिकी क्षमतापर आधारित होता है। स्वस्थ और सुन्दर व्यक्तिको इतना अतिरिक्त लाभ मिलता है कि वह अपने क्रिया-कलापमें शारीरिक कारणोंसे कभी बाधित नहीं होता और सौन्दर्य उसकी भावाभिव्यक्तिपर शान चढ़ानेका कार्य करता है। जिस प्रकार जनाने पुरुष अच्छे नहीं माने जाते उसी प्रकार मर्दानी औरतें भी। वस्तुतः स्त्रियोंमें स्त्रीत्व होना ही चाहिये। आजकल स्त्रियोंको घरके बाहरकी कामकाजी दुनियामें अपना काफी समय बिताना होता है; किंतु उन्हें अपनी शालीनता और गरिमाका परित्याग कर देना उचित नहीं है।

शरीरविशारदोंने ऐसी अनेक तालिकाएं बनाई हैं जिनमें ऊंचाई और वजनका आनुपातिक सम्बन्ध दिखाया गया है। ये तालिकाएं आदर्श कही जा सकती हैं; किंतु वजन और ऊंचाईके आनुपातिक क्षेत्रमें प्रत्येक व्यक्ति अपना आदर्श स्वयं होता है। यदि व्यक्ति सुडौल है तो उसे अपने वजन और ऊंचाईके सम्बन्धमें बहुत अधिक परेशान होनेकी आवश्यकता नहीं है। व्यक्तिका औसत कद और वजन तालिकासे थोड़ा कम-ज्यादा हो सकता है। इससे उसके व्यक्तित्वके आकर्षणमें किसी प्रकारकी कमी नहीं आती। दुहरी देह और चौड़ी हड्डियोंवाले व्यक्तियोंको 'डाइटिंग'

द्वारा अपना वजन कम करनेका उद्योग छोड़ देना चाहिये। इसी प्रकार इकहरे शरीरवाले व्यक्ति ठूंस-ठूंसकर खानेसे अपना पाचन ही बिगाड़ेंगे। वजन और ऊंचाईकी तालिकाओंका महत्त्व कुल इतना ही है कि वे हमारा मार्ग-दर्शन करें।

नीचेकी तालिकाओंसे स्त्रियों तथा पुरुषोंके विभिन्न वर्गोंके आनुपातिक वजन और ऊंचाईके पारस्परिक सम्बन्धोंका ज्ञान प्राप्त करनेमें सहायता मिलेगी।

विभिन्न ऊंचाई एवं शारीरिक बनावटकी स्त्रियोंके वजन और मापोंकी पारस्परिक सम्बन्धसूचक तालिका।

ऊंचाई इंचोंमें	शारीरिक बनावट	वजन पौंडमें	गर्दन	भुजा	अग्रबाहु	सीना	कमर	पुट्ठे	जंघा	पिंडली	टखना
५९	दुबला	९५	११ १/४	९ १/२	८ १/४	३०	२३ १/२	३३	१९ १/२	१२	७ १/२
	इकहरा	१०२	११ ३/४	१०	८ ३/४	३१	२४ १/४	३४ १/४	२० १/४	१२ १/४	७ ३/४
	आदर्श	१०९	१२	१० १/४	९	३२	२५	३५ १/४	२१	१२ ३/४	८
	दुहरा	११६	१२ १/२	१० ३/४	९ १/२	३३	२५ ३/४	३६ १/२	२१ ३/४	१३ १/४	८ १/४
	मोटा	१२२	१२ ३/४	११	९ ३/४	३४	२६ ३/४	३७ १/२	२२ १/२	१३ ३/४	८ १/२
६०	दुबला	९७	११ १/४	९ ३/४	८ १/२	३० १/४	२३ ३/४	३३ १/४	१९ ३/४	१२	७ १/२
	इकहरा	१०४	११ ३/४	१०	८ ३/४	३१ १/४	२४ १/२	३४ १/२	२० १/२	१२ १/४	७ ३/४
	आदर्श	१११	१२	१० १/४	९	३२ १/४	२५ १/४	३५ १/२	२१ १/४	१२ ३/४	८
	दुहरा	११८	१२ १/२	१० ३/४	९ १/२	३३ १/४	२६	३६ ३/४	२२	१३ १/४	८ १/४
	मोटा	१२५	१२ ३/४	११ १/४	९ ३/४	३४ १/४	२७	३२	२२ ३/४	१३ ३/४	८ १/२
६१	दुबला	१००	११ १/२	९ ३/४	८ १/२	३० १/२	२४	३३ ३/४	२०	१२ १/४	७ ३/४
	इकहरा	१०७	१२	१० १/४	९	३१ १/२	२४ ३/४	३५	२० ३/४	१२ १/२	८
	आदर्श	११४	१२ १/२	१० १/२	९ १/४	३२ १/२	२५ १/२	३६	२१ १/२	१३	८ १/४
	दुहरा	१२२	१२ ३/४	११	९ १/४	३३ १/२	२६ १/४	३७ १/४	२२ १/४	१३ १/२	८ १/२
	मोटा	१२९	१३	११ १/४	१०	३४ ३/४	२७ १/४	३८ १/४	२३	१४	८ ३/४
६२	दुबला	१०२	११ १/२	१०	८ ३/४	३१	२४ १/४	३४	२० १/४	१२ १/४	७ ३/४
	इकहरा	१०९	१२	१० १/४	९	३२	२५	३५ १/४	२१	१२ ३/४	८
	आदर्श	११७	१२ १/२	१० १/२	९ १/४	३३	२६	३६ १/४	२१ ३/४	१३ १/४	८ १/४
	दुहरा	१२५	१२ ३/४	११	९ ३/४	३४	२६ ३/४	३७ १/४	२२ १/२	१३ ३/४	८ १/२
	मोटा	१३२	१३	११ १/२	१०	३५	२७ ३/४	३८ ३/४	२३ १/४	१४ १/४	८ ३/४
६३	दुबला	१०५	११ ३/४	१०	८ ३/४	३१ १/४	२४ १/२	३४ १/४	२० १/२	१२ १/२	७ ३/४
	इकहरा	११२	१२ १/४	१० १/२	९ १/४	३२ १/४	२५ १/२	३५ १/२	२१ १/४	१२ ३/४	८
	आदर्श	१२०	१२ १/२	१० ३/४	९ १/२	३३ १/४	२६ १/४	३६ १/२	२२	१३ १/४	८ १/४
	दुहरा	१२८	१३	११ १/४	१०	३४ १/२	२७	३७ ३/४	२२ ३/४	१३ ३/४	८ १/२
	मोटा	१३६	१३ १/२	११ ३/४	१० १/४	३५ १/२	२८	३९	२३ १/२	१४ १/४	८ ३/४

विभिन्न ऊंचाई एवं शारीरिक बनावटकी स्त्रियोंके वजन और मापोंकी पारस्परिक सम्बन्ध सूचक तालिका (क्रमशः)

ऊंचाई इंचोंमें	शारीरिक बनावट	वजन पाउंडमें	गर्दन	भुजा	अग्रबाहु	सीना	कमर	पुट्ठे	जंघा	पिंडली	टखना
६४	दुबला	१०८	११ ३/४	१० १/४	९	३१ १/२	२४ १/२	३४ १/२	२० १/२	१२ १/२	८
	इकहरा	११६	१२ १/४	१० १/२	९ १/४	३२ १/२	२५ १/४	३५ ३/४	२१ १/४	१३	८ १/४
	आदर्श	१२४	१२ १/२	११	९ ३/४	३३ १/२	२६ १/४	३७	२२	१३ १/२	८ १/२
	दुहरा	१३२	१३	११ १/२	१०	३४ १/२	२७ १/४	३८	२२ ३/४	१४	८ ३/४
	मोटा	१४०	१३ १/२	११ ३/४	१० १/४	३५ ३/४	२८ १/४	३९ १/४	२३ १/२	१४ १/२	९
६५	दुबला	११२	१२	१० ३/४	९	३१ ३/४	२४ ३/४	३५	२० ३/४	१२ ३/४	८
	इकहरा	१२०	१२ १/२	१० ३/४	९ १/२	३२	२५ १/२	३६ १/४	२१ १/२	१३ १/४	८ १/४
	आदर्श	१२८	१२ ३/४	११	९ ३/४	३४	२६ १/२	३७ १/२	२२ १/४	१३ ३/४	८ १/२
	दुहरा	१३६	१३	११ १/२	१०	३५	२७ १/२	३८ १/२	२३	१४ १/४	८ ३/४
	मोटा	१४५	१३ १/२	१२	१० १/२	३६	२८ १/२	३९ ३/४	२३ ३/४	१४ ३/४	९
६६	दुबला	११५	१२	१० १/२	९ १/४	३२	२५	३५ १/४	२१	१२ ३/४	८
	इकहरा	१२४	१२ १/२	११	९ १/२	३३	२५ ३/४	३६ १/२	२१ ३/४	१३ १/४	८ १/४
	आदर्श	१३२	१३	११ १/४	१०	३४	२६ ३/४	३७ ३/४	२२ १/२	१३ ३/४	८ १/२
	दुहरा	१४०	१३ १/४	११ ३/४	१० १/४	३५ १/४	२७ ३/४	३९	२३ १/४	१४ १/४	८ ३/४
	मोटा	१४९	१३ ३/४	१२ १/४	१० ३/४	३६ १/२	२८ ३/४	४० १/४	२४	१४ ३/४	९
६७	दुबला	११९	१२ १/४	१० १/२	९ १/४	३२ १/२	२५ १/४	३५ ३/४	२१ १/४	१३	८ १/४
	इकहरा	१२८	१२ १/२	११	९ ३/४	३३ १/२	२६	३७	२२	१३ १/२	८ १/२
	आदर्श	१३६	१३	११ १/२	१० १/४	३४ १/२	२७	३८ १/४	२२ ३/४	१४	८ ३/४
	दुहरा	१४५	१३ १/४	१२	१० १/२	३५ १/२	२८ १/२	३९ १/२	२३ १/२	१४ १/२	९
	मोटा	१५४	१३ ३/४	१२ १/२	११	३६ ३/४	२९	४० ३/४	२४ १/४	१५	९ १/४
६८	दुबला	१२२	१२ १/४	१० ३/४	९ १/२	३२ ३/४	२५ १/२	३६	२१ १/२	१३	८ १/४
	इकहरा	१३१	१२ १/२	११	९ ३/४	३३ ३/४	२६ १/४	३७ १/४	२२ १/४	१३ १/२	८ १/२
	आदर्श	१४०	१३	११ १/२	१० १/४	३४ ३/४	२७ १/४	३८ १/२	२३	१४	८ ३/४
	दुहरा	१४९	१३ १/२	१२	१० १/२	३६	२८ १/४	३९ ३/४	२३ ३/४	१४ १/२	९
	मोटा	१५८	१४	१२ १/२	११	३७	२९ १/४	४१	२४ १/२	१५	९ १/४

विभिन्न ऊंचाई एवं शारीरिक बनावटके पुरुषोंके वजन और मापोंकी पारस्परिक सम्बन्धसूचक तालिका।

ऊंचाई इंचोंमें	शारीरिक बनावट	वजन पौंडोंमें	गर्दन	भुजा	अग्रबाहु	सीना	कमर	पुट्ठे	जंघा	पिंडली
६३	अविकसित	११३	१२ ३/४	९ १/२	९ ३/४	३२ १/४	२८ १/४	३४	१८ ३/४	१२ १/२
	सामान्य	१२१	१३ १/४	१० १/२	१० १/४	३४ १/२	२९	३४ ३/४	१९ १/२	१३
	बढ़िया	१२९	१४	११ १/२	१० ३/४	३६ १/२	२९ १/२	३५ १/४	२० १/४	१३ १/२
	बहुत बढ़िया	१३८	१४ ३/४	१२ ३/४	११ १/४	३८ ३/४	३०	३६	२१	१४ १/४
	आदर्श	१४६	१५ १/२	१३ १/२	१२	४१	३० १/२	३६ १/२	२२	१५
६४	अविकसित	११६	१२ ३/४	९ १/२	९ ३/४	३२ १/२	२८ १/२	३४ १/४	१८ ३/४	१२ १/२
	सामान्य	१२४	१३ १/४	१० १/२	१० १/४	३४ १/२	२९ १/४	३५	१९ १/२	१३
	बढ़िया	१३२	१४	११ १/२	१० ३/४	३६ ३/४	२९ ३/४	३५ १/२	२० १/४	१३ १/२
	बहुत बढ़िया	१४१	१४ ३/४	१२ १/२	११ १/४	३९	३० १/४	३६ १/४	२१ १/४	१४ १/४
	आदर्श	१५०	१५ १/२	१३ १/२	१२	४१ १/४	३० ३/४	३७	२२ १/४	१५
६५	अविकसित	११९	१२ ३/४	९ १/२	९ ३/४	३२ ३/४	२८ १/२	३४ १/२	१९	१२ १/२
	सामान्य	१२८	१३ १/२	१० १/२	१० १/४	३५	२९ १/४	३५ १/४	१९ ३/४	१३
	बढ़िया	१३७	१४ १/४	११ १/२	१० ३/४	३७ १/४	३०	३५ ३/४	२० १/२	१३ ३/४
	बहुत बढ़िया	१४६	१५	१२ ३/४	११ १/२	३९ १/२	३० १/२	३६ १/२	२१ १/८	१४ १/२
	आदर्श	१५५	१५ ३/४	१३ ३/४	१२	४१ ३/४	३१	३६ १/४	२२ १/४	१५ १/४
६६	अविकसित	१२२	१३	९ ३/४	१०	३३	२८ ३/४	३३ ३/४	१९ १/४	१२ ३/४
	सामान्य	१३२	१३ १/२	१० ३/४	१० १/२	३५ १/४	२९ १/२	३५ १/२	२०	१३ १/४
	बढ़िया	१४१	१४ १/४	११ ३/४	११	३७ १/२	३०	३६	२० ३/४	१३ ३/४
	बहुत बढ़िया	१५०	१५	१२ ३/४	११ १/२	३० ३/४	३० १/२	३६ ३/४	२१ १/२	१४ १/२
	आदर्श	१६०	१५ ३/४	१३ ३/४	१२ १/४	४२	३१	३६ १/२	२२ १/२	१५ १/४
६७	अविकसित	१२६	१३	९ ३/४	१०	३३ १/४	२९	३५	१९ १/४	१२ ३/४
	सामान्य	१३६	१३ ३/४	१० ३/४	१० १/२	३५ १/२	२९ १/२	३५ ३/४	२०	१३ १/४
	बढ़िया	१४५	१४ १/२	११ ३/४	११	३७ ३/४	३० १/४	३६ १/४	२० ३/४	१४
	बहुत बढ़िया	१५५	१५ १/४	१३	११ ३/४	४०	३० ३/४	३७	२१ ३/४	१४ ३/४
	आदर्श	१६५	१६	१४	१२ १/४	४२ १/४	३१ १/४	३८ ३/४	२२ ३/४	१५ १/४

विभिन्न ऊंचाई एवं शारीरिक बनावटके पुरुषोंके वजन और मापोंकी पारस्परिक सम्बन्धसूचक तालिका (क्रमशः)

ऊंचाई इंचोंमें	शारीरिक बनावट	वजन पौंडमें	गर्दन	भुजा	अग्रबाहु	सीना	कमर	पुट्ठे	जंघा	पिंडली
६८	अविकसित	१३०	१३	९ ३/४	१०	३३ १/२	२९ ३/४	३५ १/४	१९ १/२	१२ ३/४
	सामान्य	१४०	१३ ३/४	१० ३/४	१० १/२	३५ ३/४	२९ ३/४	३६	२० १/४	१३ १/४
	बढ़िया	१५०	१४ १/२	११ ३/४	११ १/४	३८	३० १/४	३६ १/२	२१	१४
	बहुत बढ़िया	१६०	१५ १/४	१३	११ ३/४	४० १/४	३१	३७ १/४	२२	१४ ३/४
	आदर्श	१७०	१६	१४	१२ १/४	४२ ३/४	३१ १/२	३८	२३	१५ १/२
६९	अविकसित	१३४	१३ १/४	१०	१० १/४	३३ ३/४	२९ १/२	३५ १/२	१९ १/२	१३
	सामान्य	१४४	१४	११	१० ३/४	३६	३०	३६ १/४	२० १/४	१३ १/२
	बढ़िया	१५४	१४ ३/४	१२	११ १/४	३८ १/४	३० १/२	३६ ३/४	२१	१४ १/४
	बहुत बढ़िया	१६५	१५ १/२	१३ १/४	१२	४० १/२	३१	३७ १/२	२२	१५
	आदर्श	१७[illegible]	१६ १/४	१४ १/४	१२ १/२	४३	३१ ३/४	३८ १/४	२३	१५ ३/४
७०	अविकसित	१३८	१३ १/४	१०	१० १/४	३४	२९ ३/४	३५ ३/४	१९ ३/४	१३
	सामान्य	१४८	१४	११	१० ३/४	३६ १/४	३० १/४	३६ १/२	२० १/२	१३ १/२
	बढ़िया	१५९	१४ ३/४	१२	११ १/२	३८ १/२	३० ३/४	३७	२१ १/४	१४ १/४
	बहुत बढ़िया	१७०	१५ १/२	१३ १/४	१२	४० ३/४	३१ १/४	३७ ३/४	२२ १/४	१५
	आदर्श	१८०	१६ १/४	१४ १/४	१२ १/२	४३ १/४	३२	३८ १/२	२३ १/४	१५ ३/४
७१	अविकसित	१४२	१३ १/२	१०	१० १/४	३४ १/४	२९ ३/४	३६	२०	१३ १/४
	सामान्य	१५३	१४ १/४	११	१० ३/४	३६ १/२	३० १/४	३६ ३/४	२० ३/४	१३ ३/४
	बढ़िया	१६४	१५	१२ १/४	११ १/२	३८ ३/४	३० ३/४	३७ १/४	२१ १/२	१४ १/२
	बहुत बढ़िया	१७५	१५ ३/४	१३ १/४	१२ १/४	४१	३१ १/२	३८	२२ १/२	१५ १/४
	आदर्श	१८६	१६ १/२	१४ १/२	१२ ३/४	४३ १/२	३२ १/४	३८ ३/४	२३ १/४	१६
७२	अविकसित	१४७	१३ १/२	१०	१० १/४	३४ १/२	३०	३६ १/४	२०	१३ १/४
	सामान्य	१५८	१४ १/४	११ १/४	१० ३/४	३६ ३/४	३० १/२	३७	२० ३/४	१३ ३/४
	बढ़िया	१६९	१५	१२ १/४	११ १/२	३९	३१	३७ १/२	२१ १/२	१४ १/२
	बहुत बढ़िया	१८०	१५ ३/४	१३ १/२	१२ १/४	४१ १/२	३१ ३/४	३८ १/४	२२ १/२	१५ १/४
	आदर्श	१९०	१६ १/२	१४ १/२	१२ ३/४	४४	३२ १/२	३९	२३ १/२	१६

अध्याय ३

व्यक्तित्व एवं अन्तःस्रावी ग्रन्थियां

लोगोंमें यह विश्वास प्रचलित है कि विशेष तरहकी शारीरिक बनावट-के लोग विशेष प्रकृति और स्वभाववाले होते हैं। कंजी आंखोंवाले व्यक्तियों-को प्रायः चुस्त चालाक माना जाता है; चौड़े माथेवाले व्यक्तियोंको बुद्धि-मान् माननेकी प्रथा है और लम्बी सुकुमार अंगुलियोंवाले व्यक्ति कलाकार समझे जाते हैं। प्राचीन भारतीय शास्त्रोंके अनुसार व्यक्तियोंको वात-प्रधान, पित्तप्रधान अथवा कफप्रधान वर्गोंमें बांटा गया है। इन शास्त्रोंके अनुसार इन्हीं धातुओंकी न्यूनता या अधिकता व्यक्तियोंके स्वभाव और शरीरका नियमन करनेवाली मानी जाती है। विज्ञानके नये अनुसंधानोंसे भी पता चलता है कि ये धारणाएं नितान्त अवैज्ञानिक नहीं हैं। फ्रांसके थ्योफील द बोर्दे और ब्राउन सेकार्द नामक चिकित्सकोंने सर्वप्रथम यह प्रतिपादित किया था कि व्यक्तियोंकी शारीरिक बनावट और मानसिक संरचना शरीरके भीतर स्थित विभिन्न ग्रन्थियोंसे स्रवित होनेवाले रसोंपर निर्भर करती हैं। उनकी यह मान्यता थी कि अग्र मस्तिष्कके पीछे शीर्ष-ग्रन्थि (पाइनियल) हमारे मानसिक विकासका नियमन करती है। हमारे प्रजनन अंगोंके सामान्य विकासका सम्बन्ध भी इसी ग्रन्थिसे है। अग्र मस्तिष्कके नीचे और नासिका-रंध्रोंके पीछे स्थित श्लेष्मा-ग्रन्थि (पिट्यूटरी) जो मुश्किलसे मटरके दानेके बराबर होती है हड्डियोंके विकासमें सहायता पहुंचाती है। हृदयका कार्य-कलाप भी इसी ग्रन्थिसे प्रभावित होता है। गलग्रन्थि (थायरायड) जो कि कण्ठके अग्रभागमें स्थित रहती है हमारी त्वचा और तन्तु-प्रणालीको प्रभावित करती है। स्नायुविक एवं मनोवैज्ञानिक क्षेत्रोंमें इस ग्रन्थिका अत्यन्त महत्त्व है। गलग्रन्थिके तनिक नीचे ग्रीवा-

ग्रन्थि (थायमस) की स्थिति है जिससे स्रवित होनेवाला रस शैशवावस्थामें शारीरिक विकासका नियन्त्रण करता है। स्त्री एवं पुरुषोंके सामान्य लैंगिक विकासमें इस ग्रन्थिकी भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण होती है। उपवृक्क (एड्रीनाल्स) नामक ग्रन्थि हमारे रक्तचापका नियन्त्रण करती है। पुरुषोंकी मूत्र-नलिकाको आवृत करनेवाली पुरःस्थ नामक ग्रन्थि रक्तचापके नियमनके अतिरिक्त पुंस्त्वका भी नियमन करती है। प्रजनन-ग्रन्थि (गोनेड) द्वारा स्त्रियों और पुरुषोंके प्रजनन-व्यापारोंका संचालन होता है।

ऊपर जिन सात ग्रन्थियोंकी चर्चा की गई है उन्हें अन्तःस्रावी ग्रन्थियां कहते हैं। इन ग्रन्थियोंद्वारा विभिन्न प्रकारके हार्मोनोंका उत्पादन होता है। इन हार्मोनोंको रासायनिक सन्देशवाहक कहना चाहिये। ये हार्मोन रक्त-प्रणालीमें मिल जाते हैं।

अन्तःस्रावी ग्रन्थियोंका व्यक्तित्वपर प्रभाव

आदमी कितना मोटा होगा, उसकी लम्बाई कितनी होगी, उसके बालोंका रंग कैसा होगा, उसकी आवाज मधुर होगी या कर्कश, वह भावना-प्रवण होगा अथवा बौद्धिक——कहनेका अर्थ यह कि उसका सम्पूर्ण व्यक्तित्व कैसा होगा——यह सब अन्तःस्रावी ग्रन्थियोंद्वारा निःसृत होनेवाले हार्मोनों-पर निर्भर करता है। ये सारी ग्रन्थियां हमारे शरीरका अंग हैं और उसकी नियामिका भी। उनकी न्यूनता या आधिक्य हमारे व्यक्तित्वको कुछ का-कुछ कर सकता है। हम समझते हैं कि कुछ लोग जन्मसे गुस्सैल होते हैं और कुछ लोग स्वभावसे मधुर। सच बात तो यह है कि लोग इन ग्रन्थियोंके कारण गुस्सैल या मधुर होनेको बाध्य होते हैं। इन ग्रन्थियोंके रहस्यका ज्ञान हो जानेके कारण अब हमारे लिए अपनी प्रकृतिपर नियन्त्रण कर सकना संभव हो गया है। आकर्षण, सरसता, प्रफुल्लता एवं सघन सुचिक्करण केशराशिका संबंध गलग्रन्थिसे है और गलग्रन्थिके स्वास्थ्यका संबंध आयोडीन नामक पदार्थसे। यह निर्विवाद भावसे कहा जा सकता है कि

इन विशेषताओंका नियंत्रण करनेके लिए हमें केवल ग्रन्थियोंका ही नियंत्रण करना पड़ेगा और ग्रन्थियोंको नियंत्रित करना बहुत बड़ी बात नहीं क्योंकि उनसे निकलनेवाले रसोंको अपने खान-पानद्वारा प्रभावित करना हमारे वशमें है। उदाहरणार्थ भोजनमें विटामिन 'ई' की कमी होते ही प्रजनन-शक्तिपर बुरा प्रभाव पड़ता है। इस दुष्प्रभावको दूर करनेके लिए हमें ऐसे आहारका प्रयोग लाभदायक होगा जो विटामिन ई प्रधान हों।

गलग्रंथि और व्यक्तितत्व

गलग्रन्थि जिसे अंग्रेजीमें 'थायरायड' कहते हैं, बच्चोंके विकासके लिये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यदि इस ग्रन्थिसे निकलनेवाला रस मात्रामें कम अथवा दोषयुक्त हो जाये तो बच्चोंकी बाढ़ मारी जाती है और वे भोंदू रह जाते हैं। सच तो यह है कि हम जिन बच्चोंको गधा या पढ़नेमें कमजोर मानते हैं वे 'थायरायड' के विकारसे ग्रस्त होनेके कारण ऐसे हो जाते हैं। बुढ़ापेमें भी यह ग्रन्थि हमारा पीछा नहीं छोड़ती। वृद्धावस्थामें शरीरके अंग-प्रत्यंगोंके शिथिल होनेके साथ ही गलग्रंथिकी क्रियाशीलता भी क्षीण हो जाती है। इसीलिए बूढ़े लोग प्रायः चिड़चिड़े, शक्की और कमजोर हो जाते हैं। निद्राभाव, हृदयसंबंधी गड़बड़ियां, वजनकी कमी, झुर्रियां—ये सभी गलग्रन्थिकी अशक्तताके ही परिणाम हैं।

गलग्रन्थिका विकास शरीरके सामान्य स्वास्थ्यसे जुड़ा हुआ है। शल्य-क्रियाद्वारा इस ग्रन्थिको निकलवानेसे कोई बात नहीं बनती। अन्तःस्रावी ग्रन्थियां एक दूसरेकी सहायता ही नहीं करतीं बल्कि वे एक दूसरेका नियमन भी करती हैं। गलग्रन्थि जीवन और स्वास्थ्यके लिए परमावश्यक है और इस ग्रन्थिकी सहायताके बिना सफल एवं आकर्षक व्यक्तित्वका निर्माण किसी प्रकार भी संभव नहीं है। महत्त्वाकांक्षा, कार्यकुशलता एवं सफलताका मूलाधार इसी ग्रन्थिकी शक्ति एवं स्वास्थ्य है। उत्साह, उमंग, नेतृत्वका अर्थ है सक्षम गलग्रन्थि। सक्षम गलग्रन्थिवाले व्यक्ति साफ नैननक्शवाले,

बुद्धिमान्, तेजस्वी, घने काले बालोंवाले एवं सुदृढ़ तथा सुन्दर दन्तपंक्तिसे संपन्न होते हैं। उनकी भावाभिव्यक्तिमें क्षिप्रता होती है, विचारोंमें तीव्रता और कार्योंमें कुशलता। ऐसे व्यक्ति अमित एवं अमंद उत्साहवाले होते हैं। सक्षम गलग्रंथिवाले व्यक्तिके पैरोंमें चक्र होता है। वह या तो जवाहर-लाल नेहरु बनता है या राहुल सांकृत्यायन।

उपवृक्क एवं व्यक्तित्व

उपवृक्क ग्रन्थियां 'नावकके तीर' के समान होती हैं। देखनेमें छोटी किंतु कार्यमें गंभीर। इनका वजन भले ही कम हो किंतु महत्त्व सबसे अधिक है। इनसे निकलनेवाला रस 'एर्डिनॉलिन' कहलाता है। उप-वृक्कोंको निकालनेका प्रथम एवं तत्काल परिणाम होता है मृत्यु। इस ग्रन्थिकी आवश्यकतासे अधिक अथवा न्यून क्रियाशीलताका जितना प्रभाव हमारे व्यक्तित्वकी बनावट और उसके निर्माणमें होता है उतना किसी अन्य ग्रन्थिका नहीं। जिन बच्चोंके उपवृक्क दोषपूर्ण होते हैं उनमें तरुणाई-का आगमन देरसे होता है। समयके पहले ही युवा हो जानेवाले लड़के और लड़कियां उपवृक्कोंकी अनावश्यक सक्रियताके पात्र होते हैं। समाचार-पत्रोंमें लिंग-परिवर्तनके जो समाचार आते हैं उनका मूल वस्तुतः उपवृक्क-ग्रन्थिमें ही होता है। इस ग्रन्थिकी गड़बड़ीके कारण औरतोंके मूंछें उग आती हैं और पुरुष जनाना हो जाते हैं। उपवृक्क-ग्रन्थियोंका प्रजनन-ग्रन्थियोंपर गहरा प्रभाव पड़ता है।

उपवृक्क-ग्रन्थियोंको भय अथवा आक्रमणकी ग्रन्थियां भी कहा जाता है। भय, पीड़ा, उत्तेजना अथवा क्रोधकी दशामें रक्तमें 'एर्डिनॉलिन' घुल जाती है और नाड़ीमंडल अत्यंत संवेदनशील बन जाता है। ऐसी अवस्थामें रक्तमें शर्करा एवं लाल कोषाणुओंकी मात्रा बढ़ जाती है, स्पंदन-की गति तीव्र हो जाती है, आंखें सामनेका दृश्य बहुत साफ-साफ देख सकती हैं और पत्तोंकी मरमर भी उसे चौकन्ना करनेके लिये बहुत होती है। अब यह आदमीके निर्णयपर है कि वह भाग खड़ा हो या आगे बढ़कर भिड़ जाय।

प्रयोगशालाओंमें किये गये अनुसंधानोंसे पता चला है कि आहार-व्यवहारकी गलतियां एवं अत्यधिक उत्तेजनाके फलस्वरूप तथा पर्याप्त विश्राम-के अभावमें हमारे उपवृक्क जीर्ण और जर्जर हो सकते हैं। "नर्वस ब्रेकडाउन" के अस्सी प्रतिशत मामले जर्जर उपवृक्कोंके कारण ही होते हैं। मानसिक एवं शारीरिक श्रमसे हमारी शक्तियां उतनी क्षीण नहीं होती जितनी चिन्ता, भय एवं क्रोधसे होती हैं। इसका सीधा एवं वैज्ञानिक कारण है। इन मनोवेगोंकी रासायनिक अभिव्यक्ति होती है एड्रिनॉलिनके अधिक स्रवण-के रूपमें और यह स्थिति तन और मनके लिये अत्यन्त हानिकारक होती है।

हमारी त्वचा और बाल उपवृक्कोंके आइनें हैं। उपवृक्कीय वर्गके व्यक्तियोंके शरीरोंपर चित्तियां पड़ जाती हैं और मसे भी देखे जाते हैं। ऐसे व्यक्तियोंके माथे संकरे होते हैं और सुआदांत (जिन दांतोंसे चीजोंके फाड़नेका काम लिया जाता है) पैने और बड़े। ऐसे लोगोंको 'डिप्थीरिया', 'इंफ्लुएंजा' या क्षय होनेमें देर नहीं लगती। उपवृक्कोंके ह्रासका एक परिणाम यह होता है कि सुबह खूब उत्साहसे काममें जुटा रहनेवाला व्यक्ति शामतक ढीला पड़ जाता है और राततक चूर-चूर हो जाता है। ऐसे व्यक्तिके हाथ-पैर ठंडे पड़ने लगते हैं, वह बहुत जल्दी थक जाता है।

इसके विपरीत जिन्हें अच्छे उपवृक्कोंका वरदान मिला है वे दिन-रात बिना थके काम करते रह सकते हैं। ऐसे लोगोंमें स्वयं काम करनेकी इच्छा होती है और दूसरोंसे काम करानेका माद्दा भी। अच्छे उपवृक्कोंसे संपन्न स्त्रियां कार्यकुशल और तगड़ी होती हैं। यदि इस प्रकारकी स्त्रियोंकी अन्य ग्रंथियां दुर्बल हों तो वे बड़ी मीनमेख निकालनेवाली बन जाती हैं।

श्लेष्माग्रन्थि और व्यक्तित्व

इस ग्रन्थिका अभीतक पर्याप्त अध्ययन नहीं किया जा सका है। इस ग्रन्थिके दो खण्ड होते हैं जिनके व्यापार अलग-अलग हैं। सामनेवाला भाग, जिसका आकार पुरुषोंमें अपेक्षाकृत बड़ा होता है, व्यक्तिको पुरुषोचित

गुणोंसे संपन्न बनानेवाला माना जाता है जब कि पिछले भागकी कृपासे स्त्रियां स्त्रियोचित बनी रह पाती हैं।

इस ग्रन्थिके अग्र भागसे निकलनेवाला 'टैथेलिन' नामक द्रव्य मनुष्य-को दानव बना सकता है अथवा वामन। इसके पृष्ठ भागसे निकलनेवाला रस 'पिट्यूट्रीन' कहलाता है। रेशोंके रंग और रूपका नियमन भी इसी रस-द्वारा होता है। इस ग्रंथिके दोषपूर्ण हो जानेपर आदमी निकम्मा हो जाता है। ऐसा आदमी सुस्त, बुद्धू, निरन्तर ऊंघनेवाला और बेहद मोटा हो जाये तो कोई आश्चर्य नहीं। हमारे सिरके जिस रंध्रमें इस ग्रन्थिका निवास होता है उसका आकार-प्रकार भी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है। यदि रंध्र बहुत छोटा है तो विकासशील ग्रन्थिका दबाव अस्थियोंपर पड़ता है। इसका परिणाम होता है सिरदर्द और स्नायविकता।

इस वर्गके पुरुष उत्साही, लम्बे-तगड़े और बड़ी-बड़ी आंखोंवाले होते हैं। उनकी नासिका किंचित् चौड़ी और लम्बी होती है, जबड़ा दृढ़ और सुविकसित। ऐसे व्यक्तियोंके दांत बड़े होते हैं। वे अत्यंत कुशाग्रबुद्धि होते हैं और उन्हें कोई भी चीज सीखनेमें देर नहीं लगती। उनमें अपने शरीर व भावनाओंके नियमनकी अद्भुत क्षमता होती है। ऐसा व्यक्ति जवाहरलाल नेहरू-जैसा स्वप्नद्रष्टा बन सकता है अथवा सुभाषचन्द्र बोस-जैसा सेनानी। ऐसे व्यक्तियोंके उपवृक्क यदि अधिक सुदृढ़ हों तो वह सरदार पटेल-जैसा व्यवहारकुशल नेता बनता है।

इस वर्गकी स्त्रियां तन्वंगी और कांतिमती होती हैं। ऐसी स्त्रियोंकी त्वचा कोमल एवं सुचिक्कण होती हैं। उनकी आंखें भावप्रवण एवं बड़ी होती हैं और दांत एक दूसरेसे सटे हुए। पलमें वे हंसती हैं और पलमें रोती हैं। ऐसी स्त्रियोंको बच्चे, चाहे वे अपने हों चाहे दूसरोंके, बेहद प्यारे होते हैं। संक्षेपमें ऐसी स्त्रियां शर्मिला टैगोरकी तरह होती हैं।

यदि इस ग्रंथिका, पुरुषोंमें पिछला भाग और स्त्रियोंमें अगला भाग, अधिक सक्रिय हो तो बड़े मजेदार परिणाम देखनेको मिलते हैं। पुरुष छोटे,

मोटे और गोल-मटोल हो जाते हैं। शरीरके लिहाजसे उनके सिर बड़े लगते हैं। ऐसे लोग चढ़ती जवानीमें ही तुंदियल हो जाते हैं। ऐसे लोग आज यह करेंगे कल वह। उन्हें कलाओंमें अत्यधिक रुचि होती है।

स्त्रियोंकी श्लेष्मा-ग्रन्थिका पिछला भाग अगले भागकी तुलनामें यदि दुर्बल हो तो उन्हें मुटापा जल्दी घेरता है। ऐसी स्त्रियां बराबर सरदर्दकी शिकायत करती रहती हैं। ऐसी स्त्रियोंको जीवनसे रुचि होती है और वे प्रसन्न एवं दयालु रही आती हैं। 'थायरायड' की भी कमीसे स्त्रियां मोटी हो जाती हैं किंतु अन्तर यह है कि इस तरहकी स्त्रियां सुस्त और स्वार्थी हो जाती हैं जब कि श्लेष्मा-ग्रन्थिके विकारसे उनमें ये दुर्गुण नहीं आते।

यदि बाल्यावस्थामें ही श्लेष्मा-ग्रन्थिमें गड़बड़ी आ जाय तो ऐसे बच्चे मार-पीट करते हैं, चोर बन जाते हैं और दंगा-फसाद करनेमें उनको आनन्द आता है। ऐसे बच्चोंको उपदेश देनेकी अपेक्षा उचित भोजन और स्वास्थ्य-सम्बन्धी उचित आदतोंका प्रशिक्षण देना चाहिये।

ग्रीवा-ग्रंन्थि और व्यक्तित्व

पांचसे सात वर्षकी आयुतकके सभी बच्चोंके लिये ग्रीवा-ग्रन्थि अत्यंत उपयोगी और महत्वपूर्ण होती है। तेरह, चौदह वर्षकी आयुतक पहुंचते-पहुंचते बच्चोंमें इस ग्रन्थिकी सक्रियता काफी कम हो जाती है और यौवनागमनके साथ ही इस ग्रन्थिका प्रभाव निश्चेष्ट हो जाता है।

जिन बच्चोंकी ग्रीवा-ग्रन्थि अत्यधिक सक्रिय होती है वे अत्यंत सुन्दर, सुडौल और आकर्षक दिखाई पड़ते हैं। चिकनी त्वचा और रेशमी बालोंवाले ऐसे बच्चोंकी बुद्धि बड़ी तीक्ष्ण होती है। ऐसे बच्चे बहुत व्यावहारिक नहीं होते। रोगोंके प्रति ऐसे बच्चोंकी निरोध-क्षमता काफी कम होती है। वयस्क होनेपर भी यदि ग्रीवा-ग्रंथिकी सक्रियता समाप्त नहीं होती तो व्यक्तित्वपर पड़नेवाले इसके प्रभाव साफ-साफ दिखाई पड़ते हैं। ऐसे वयस्क भावनात्मक रूपसे अत्यंत शीघ्र अस्थिर हो जाते हैं। क्रोधकी

अवस्थामें पागलपनकी सीमा छू लेना ऐसे लोगोंके लिये अत्यंत सामान्य होता है। ऐसे वर्गके पुरुषोंमें लैंगिक विकास पूरी तरह नहीं हो पाता। स्त्रियोंके स्तन छोटे रह जाते हैं और गर्भाशयकी बाढ़ रुक जाती है। यदि अन्य ग्रन्थियां अपरिपक्व हुई तो ऐसे लोगोंमें बचपना बना रहा आता है। यह बात अनेक लोगोंको अत्यंत चौंकानेवाली जान पड़ेगी कि अधिकांश अपराधी इसी वर्गमें आते हैं। ऐसे अपराधियोंको दण्डकी नहीं, दवाकी आवश्यकता होती है। अपराधी व्यक्ति अस्वस्थ होता है—इस बातका इससे अच्छा प्रमाण नहीं मिल सकता।

शीर्ष ग्रंथि

इस ग्रन्थिके संबंधमें हमारी जानकारी अत्यंत सीमित है। सामान्यतया यह ग्रन्थि हमारी मानसिक शक्तियोंके विकासमें सहायक होती है। प्रयोग-शालाओंमें किये गये अनुसंधानोंसे पता चला है कि इस ग्रन्थिकी अधूरी क्रियाशीलताके कारण व्यक्तिमें समयसे पहले ही कामवासनाका संचार हो जाता है।

प्रजनन-ग्रंथियां और व्यक्तित्व

दोषपूर्ण प्रजनन-ग्रन्थियोंवाले लोग सेक्सकी दृष्टिसे अस्थिर होते हैं। फलस्वरूप उनकी समस्त ग्रन्थियोंके क्रिया-व्यापारोंमें एक अस्थिरता-सी आ जाती है। ऐसे पुरुष स्त्रैण हो जाते हैं और स्त्रियां मर्दनुमा। उनके व्यक्तित्वमें परिपक्वताका अभाव देखा जाता है। ऐसे लोग दूसरोंपर सहज ही विश्वास करनेवाले होते हैं और प्रायः धोखेबाज नहीं होते। प्रजनन-ग्रंथियोंकी अत्यधिक क्रियाशीलताका परिणाम होता है अतिशय कामुक, चंचल और विलासी व्यक्तित्व। ऐसे व्यक्ति सहज ही उत्तेजित हो जाते हैं। 'तू न सही और सही' ऐसे व्यक्तित्वोंका नारा होता है। प्रेमी अथवा प्रेमिकाओंका अलबम जुटानेवाले लोग प्रायः इसी वर्गके होते हैं।

स्त्रियों और पुरुषोंमें शारीरिक और मानसिक स्तरपर जो अन्तर

होता है उसका श्रेय इन्ही ग्रन्थियोंको है। यह कथन भले ही अतिशयोक्ति-पूर्ण लगे पर है सत्य। हमारे जीवनकी सम्पूर्णता और समग्रताकी प्राप्तिमें यह अन्तर अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। प्रकृतिने स्त्रियों और पुरुषोंको सिरजा ही इस तरहसे है कि वे एक दूसरेकी तरफ अपने आप ही आकृष्ट हों और एक दूसरेके बिना वे अधूरे रहे आयें। इसलिये इस अन्तरको कृत्रिम उपायोंसे आवश्यकतासे अधिक रेखांकित करनेकी आवश्यकता नही है। समाजमें स्त्री और पुरुषमें सामाजिक और नैतिक आधारपर यदि किसी प्रकारका अन्तर अपेक्षित है तो वह केवल इसलिये कि स्त्रीको मातृत्वका दायित्व वहन करना पड़ता है जिससे प्रकृतिने पुरुष-को मुक्त रखा है। स्त्री क्या करती है और क्या नहीं करती—इसका प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव बच्चेपर पड़ता है। इसका सीधा अर्थ यह है कि एक विशेष दृष्टिकोणसे शारीरिक रूपमें स्त्री पुरुषकी अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण है। फलतः अपने तन और मनके विकास और स्वास्थ्यके लिये पुरुषकी तुलनामें वह अत्यधिक उत्तरदायी सिद्ध होती है। आजके युगके समस्त विघटनों और विसंगतियोंके बावजूद स्त्री इसीलिये शारीरिक शुचिता और नैतिकताके प्रति अधिक आग्रहशील देखी जाती है।

यह समझनेकी भूल न की जाय कि स्त्रियोंमें जो दुर्गुण अक्षम्य हैं पुरुषोंको उनकी खुली छूट है। ऊपरकी बातोंका महत्त्व स्त्रीकी विशेष स्थितिके कारण ही है। अतः यह आवश्यक और उपयोगी जान पड़ता है कि स्त्रियां अपने व्यक्तित्व फलतः अन्तःस्रावी ग्रन्थियोंकी समृद्धि और विकासके प्रति पर्याप्त सचेष्ट हों।

ऊपरके विवेचनसे यह स्पष्ट हो गया होगा कि हमारे व्यक्तित्वके विकास और सफलताके लिये अन्तःस्रावी ग्रंथियां कितना महत्त्व रखती हैं। इन ग्रन्थियोंकी असामान्यताका पहला असर होता है असामान्य व्यक्तित्व-के रूपमें। प्रकृतिने इन ग्रन्थियोंकी रचना इस प्रकार की है कि इनमें परस्पर तालमेल रहा आये और वे विकृत न होने पायें। सरल व्यक्तित्वका निर्माण करनेकी दिशामें सबसे पहले इन ग्रन्थियोंकी ओर ही ध्यान देना पड़ेगा।

अध्याय ४

व्यक्तित्वका मानसिक पक्ष

कहा जाता है कि ज्ञान शक्तिका दूसरा नाम है किंतु यह ध्यान देने योग्य है कि वह ज्ञान, जिसका हम उपयोग न कर सकें, व्यर्थ है। वह हमारा बोझ बन जाता है। उस गधेकी कहानी कौन नहीं जानता जो किताबोंका बोझ ढोते रहनेपर भी जिंदगीभर गधा बना रहा।

आजकी सभ्यताकी एक बड़ी भारी विशेषता यह है कि मनुष्य तांत्रिक ज्ञानके उपार्जनमें अपना अधिकांश जीवन व्यतीत करता है। आजका विशेषज्ञ कम-से-कम वस्तुओंके संबंधमें अधिक-से-अधिक जानना चाहता है। उसका यह ज्ञान इतना बोझिल होता है कि अन्य साधारण जनोंको उसमें कोई रुचि नहीं होती। ऐसा आदमी यदि लोगोंके बीचमें अपने ज्ञानका बेसुरा राग अलापने लगे तो वह 'बोर' ही सिद्ध होगा। हां, कुछ शाखाएं अवश्य ऐसी हैं जिनका विशेष ज्ञान सर्वसाधारणको अरुचि-कर नहीं होता। लेखक, अभिनेता, चित्रकार, खिलाड़ी आदि कुछ लोग अपने कामकी बात करते हुए भी लोकप्रिय बने रह सकते हैं। रूखे धंधोंमें काम करनेवालोंको अपना पेशा भले ही अच्छा लगता हो, वे मित्रमंडलीमें बैठकर अपने दिनभरका ब्योरा दूसरोंको उबाये बिना नहीं सुना सकते। ऐसे कामोंमें बुद्धिकी आवश्यकता कम पड़ती हो, ऐसा कुछ नहीं है, किंतु अपनी अति बौद्धिकता एवं यांत्रिकताके कारण उनके अनुभव कभी जनप्रिय बन ही नहीं सकते। इन धंधोंमें लगे हुए आदमियोंको, इसी कारण, दिल बहलाने और खाली समय काटनेके लिए कुछ ऐसे रुचिकर कार्य अपनाने आवश्यक हो जाते हैं कि वे दूसरे व्यक्तियोंसे मिलनेपर दिलचस्प विषयोंपर कुछ दिलचस्प बातें भी कर सकें।

बुद्धि एवं व्यक्तित्व

व्यवितत्वको प्रभावशाली बनानेके साधनोंमें बुद्धिकी तीव्रता अत्यंत महत्त्वपूर्ण स्थान रखती है। बौद्धिकताकी साकार मूर्तिके रूपमें इंग्लैंडके विश्व-विख्यात नाटककार जार्ज बर्नार्ड शाका नाम प्रायः लिया जाता है। आप शासे सहमत न हों, यह बात दूसरी है किंतु यह संभव नहीं है कि आप ध्यानपूर्वक उसकी बात न सुनें और विचार करनेको बाध्य न हों।

प्रत्येक उल्लेखनीय व्यक्तित्वमें कुछ ऐसा अविवेचनीय तत्त्व होता है जिसका विश्लेषण कर पाना संभव नहीं होता। किंतु शाके व्यक्तित्वके अनेक गुण पारदर्शी कांचके समान स्पष्ट हैं। उसने अपने जीवनको कभी नियतिपर नहीं छोड़ा। शा प्रयास और संकल्पके माध्यमसे वही बनकर रहा जो वह बनना चाहता था। उसने अपने मानसिक प्रशिक्षणका कार्य अपने ही हाथोंमें लिया। उसने एक स्थानपर लिखा है कि बचपनमें उसके पिताने एक बार उससे कहा था, "मेरे बेटे, मुझको अच्छी तरह देखो। मैं जीवनमें असफल रहा। मैं जो कुछ करता हूं, उसको याद कर लो और तुम हमेशा उसके विरुद्ध करना।" शाने देखा कि उसका पिता खूब शराब पीता था, सिगरेट पीनेकी तो हद न थी, मांसभक्षणका उसे अद्भुत शौक था और कसरत तो वह कभी करता ही न था। उसके पिताको जीवनमें असफलता ही हाथ लगी। उसने यह भी देखा कि अधिकांश मनुष्योंका जीवन उसके पितासे किसी तरह भिन्न नहीं है। और वे सब-के-सब असफल व्यक्ति हैं। इसलिए उसने निश्चित किया कि वह ऐसा एक भी काम नहीं करेगा जिसने उसके पिताकी जिंदगी चौपट कर दी। उसने न तो कभी सिगरेट पी और न कभी चाय, न काफी या शराबको ही हाथ लगाया। और तो और शाकाहारी जीवन उसके व्यक्तित्वकी उल्लेखनीय विशेषता बन गई। 'मुझे मुर्दे खाना पसंद नहीं है। मैं अपने पेटको कब्रगाह नहीं बनाना चाहता'––मांसाहारके विरोधमें यह उसका तर्क था। उन्मुक्त वायुमें देरतक टहलना, सूर्यस्नान, सादा भोजन अर्थात् जीवनी शक्तिको बढ़ाने-

वाली प्रत्येक वस्तुको उसने अपने दैनंदिन जीवनका कार्यक्रम बनाया।

जीवनी शक्ति एवं मानसिक क्षमता

यह कहना निर्विवाद है कि सक्षम मानसिक शक्तिका निर्माण स्वस्थ आदतोंके निरंतर अभ्यासद्वारा ही संभव है। जीवनमें आनेवाली सभी परिस्थितियां एवं सभी तथ्य चाहे वे शारीरिक, भावनात्मक अथवा सामाजिक हों, मनकी शक्तिको प्रभावित करते हैं। मानसिक व्यक्तित्वका निर्माण पाठशालाओं और शिक्षकोंद्वारा न होकर मनकी विभिन्न प्रतिक्रियाओं एवं आदतोंद्वारा होता है।

हालहीमें पाश्चात्त्य देशोंमें कई ऐसे अनुसंधान हुए हैं जिनसे ज्ञात होता है कि मंद बुद्धिका आधारभूत कारण किसी-न-किसी प्रकारकी शारीरिक अशक्तता या अस्वस्थता होती है। खराब दांतोंके कारण बच्चोंका पढ़ाईमें कमजोर होना एक सामान्य बात है। आंखों एवं कानोंके दोषसे बच्चोंका मानसिक विकास रुक जाता है। इसके कुछ अपवाद भी होते हैं पर यह निश्चित है कि शारीरिक एवं स्नायविक शक्तिके अभावमें मानसिक क्षमताका ह्रास हो जाता है। यदि आपका शरीर अधिक सुदृढ़ एवं सशक्त हो जाता है तो आपकी मानसिक क्रिया भी अधिक तीव्र हो उठेगी, यह अनुभव करनेकी वस्तु है। मानसिक कार्यकलापके लिए स्नायविक सक्रियता उतनी ही आवश्यक है जितनी मांसपेशियोंके कार्यकलापके लिए। सुगठित, सुविकसित शरीरमें सप्राण रक्तका निर्माण होता है—यह प्राणवान रक्त सुदृढ़ मांसपेशियोंको ही आकार नहीं देता, बुद्धिको भी अधिक जीवंत, अधिक आलोकमय चेतनाशक्तिसे संपन्न करता है।

हम अपने विचारोंके संबंधमें बात करते हुए प्रायः कहते हैं कि वे स्वस्थ हैं, वे बड़े प्राणवान हैं। विचारोंके लिए शक्तिशाली विशेषण भी प्रयोगमें आता है। विचारोंकी यह स्वस्थता, प्राणसंपन्नता, शक्तिशालिता एक विस्तृत अर्थमें शरीर और भावनाकी स्वस्थता और प्राणसंपन्नताके साथ

संबद्ध है। स्नायु, रक्त-प्रणाली एवं पाचन-प्रणालीकी स्थिति हमारी विचार-प्रणालीको प्रभावित करती है और हमारे मानसिक जगत्‌का नियंत्रण करती है।

स्वास्थ्य और शिक्षा

अपने देशकी पाठशालाओंमें पढ़नेवाले बच्चोंको देखकर बहुत प्रसन्नता नहीं होती। दो-तिहाईसे अधिक बच्चोंके दांतोंमें कोई-न-कोई गड़बड़ी होती है। आधे टांसिलससे परेशान रहते हैं और अधिकांश पोषक तत्त्वोंके अभावके कारण दुर्बल और क्षीण रहे आते हैं। उन्हें सांस लेनेका सही ढंग नहीं आता। रक्ताल्पता इन बच्चोंमें एक सामान्य रोग है। सौमेंसे दो-एक बच्चे ही ऐसे होंगे जो पूरी तरह स्वस्थ कहे जा सकें।

बच्चे ही नहीं, उनको पढ़ानेवाले भी न तो पूरी तरह स्वस्थ होते हैं न पूरी तरह शिक्षित ही। अपने देशमें जो और कुछ नहीं कर सकता वह मास्टर बन जाता है। जहां ऐसे पढ़नेवाले हों और ऐसे पढ़ानेवाले, वहां किसी प्रकारकी सफलताकी आशा कैसे की जा सकती है। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' भले ही अत्यंत पुरानी उक्ति हो पर है वह सत्य। प्रायः लोगोंको इसके उत्तरमें ऐसे दुबले, बीमार अथवा पंगु लोगोंके नाम गिनाते हुए देखा जाता है जिन्होंने अपने क्षेत्रमें महान् सफलताएं प्राप्त कीं, किंतु ऐसे लोग अपवाद ही हैं, नियम नहीं। शारीरिक शक्तिके अभावमें मानसिक शक्ति बढ़ जाती है––यह बात सच हो सकती है किंतु क्या इसका एक कारण यह नहीं कि शारीरिक रूपसे अक्षम व्यक्तिको अपने मानसिक विकासके लिये समय अपेक्षाकृत अधिक मिलता है। जो लोग सियारामशरण गुप्त, माखनलाल चतुर्वेदी, विनोबा भावे, लालबहादुर शास्त्री या प्रैस्कॉटका उदाहरण देते हैं वे रवीन्द्रनाथ ठाकुर, जयशंकर प्रसाद, राहुल सांकृत्यायन, टालसटाय, शॉ-जैसे लोगोंको सहज ही भूल जाते हैं। साथ ही लोग जिन अस्वस्थ व्यक्तियोंकी चर्चा करते हैं उनके बारेमें यह नहीं बतलाते कि सच-मुच वे कितने अस्वस्थ थे। लार्ड बॉयरन लंगड़े थे, किंतु हैलस्पांट पार करने-

में उन्हें कोई कठिनाई नहीं हुई। कार्लायल अग्निमांद्यके शिकार थे। इस रोगका रोगी प्रफुल्ल नहीं रह पाता——यह ठीक है पर उसमें प्रखरताकी कमी प्रायः नहीं देखी जाती। हर्बर्ट स्पेन्सर अनिद्राका रोगी था किंतु वह तिरासी सालतक जिया और अन्ततक अत्यन्त विचारपूर्ण पुस्तकें लिखता रहा।

अपवादोंको छोड़कर यदि हम नियमोंकी बात करें तो जवाहरलाल नेहरू और ताराशंकर वंद्योपाध्याय-जैसे व्यक्ति सहज ही हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं। ये महान् व्यक्तित्व मानसिक रूपसे अत्यन्त प्रखर हैं और शारीरिक रूपसे अत्यंत स्वस्थ एवं आकर्षक। स्वास्थ्य और मानसिक सजगतापर भोजनाधिक्यका जितना बुरा असर होता है उतना अन्य किसी वस्तुका नहीं। वस्तुतः तथाकथित अस्वस्थ एवं अक्षम लोगोंकी महानताका एक रहस्य यह भी है कि वे बहुत अधिक खा नहीं पाते और उन्हें परिणामस्वरूप मानसिक प्रखरताका वरदान सहज ही मिल जाता है। शारीरिक सजीवतासे हमारी मानसिक वृत्तियोंका विकास होता है और हमें अतिरिक्त शक्तिकी प्राप्ति होती है। सामान्यतया अपने देशमें पढ़ने-लिखनेमें अग्रगण्य विद्यार्थीको ही कुशाग्र माना जाता है; किंतु संस्कृत अथवा व्याकरण सीखनेमें जितनी कुशाग्रता अपेक्षित है उतनी ही क्रिकेटके मैदानमें छक्का मारनेमें भी। सच तो यह है कि कुशाग्रताकी आवश्यकता जीवनके प्रत्येक क्षेत्रमें है। सालमें केवल एक बार उसकी परीक्षा लेनेकी प्रणाली दोषपूर्ण है। कौशलकी परीक्षा तो प्रतिक्षण होती रहती है। पूर्ण रूपसे स्वस्थ एवं विकसित शरीर और भलीभांति परिपक्व मन ही सभी प्रकारके कौशल एवं सफलताके प्रारंभ बिन्दु माने जाने चाहिये।

शिक्षा और मानसिक व्यक्तित्व

मानसिक व्यक्तित्वकी कहीं कक्षाएं नहीं लगतीं। सच तो यह है कि विशेष ढर्रेकी शिक्षा देनेवाली कक्षाओंमें मानसिक व्यक्तित्वका समुचित

विकास नहीं हो पाता। सच्ची शिक्षाका अर्थ तो आंतरिक वृत्तियोंका सर्वांगीण विकास है। शिक्षा पाठशालाओंसे मिलनेवाली वस्तु नहीं—जीवनसे मिलनेवाली वस्तु है। जीवनका पहला पाठ हम जन्मके क्षण सीखते हैं और यह क्रम मृत्युके क्षणतक निरंतर चलता रहता है। यहां मैं शिक्षाकी बात कर रहा हूं, प्रशिक्षणकी नहीं। सर्कसमें तारपर साइकिल चलानेवाली नटीके लिये शिक्षाकी आवश्यकता नहीं होती। उसे केवल प्रशिक्षण चाहिये। बीसवीं शताब्दीका एक अभिशाप यह भी है कि हमारे स्वीय व्यक्तित्वका विकास नहीं हो पाता। विद्यालयों, पत्र-पत्रिकाओं, विज्ञापनों आदिसे हमें साचेमें ढले हुए व्यक्तित्वको स्वीकार करनेके लिए बाध्य होना पड़ता है। यह कहनेमें मुझे संकोच नहीं है कि सच्ची शिक्षा स्वयं-शिक्षा ही है। शिक्षा यदि सत्यका संधान है तो बुद्धके शब्दोंमें कहना होगा—'हे आनन्द! अपने दीपक आप बनो।' विचार अथवा व्यवहारके क्षेत्रमें दूसरोंका अनुगमन करनेवालोंको कबीरदास बहुत पहले ही चेतावनी दे गये हैं—'अंधा अंधे ठेलिया दोनों कूप पडन्त।'' शिक्षित होनेका अर्थ सूचनाओंका संकलन नहीं है। यदि ऐसा होता तो टेलीफोन डायरेक्टरी नगरमें सर्वाधिक शिक्षित मानी जाती।

वस्तुतः शिक्षाका उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थीको एक ऐसी चाभी देना होना चाहिये जिससे वह अपने आन्तरिक व्यक्तित्वके सारे द्वार उद्घाटित कर सके अर्थात् शिक्षाद्वारा विद्यार्थीके व्यक्तित्वमें विद्यमान विभिन्न बीजोंको पल्लवित और पुष्पित होनेका जबतक अवसर नहीं मिलेगा तबतक शिक्षाकी कोई सार्थकता नहीं होगी।

व्यक्तित्वरूपी रथके दो पहिये—तन और मन

जिस प्रकार मनके समुचित उपयोगकी एक पद्धति होती है उसी प्रकार तनके समुचित उपयोगकी भी। तनकी तरह मन भी आदतोंकी निरंतर चलनेवाली मंथर प्रक्रियासे पुष्ट एवं बलवान् बनता है। रहीमने बहुत सही कहा है—

"करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात तें सिल पर परत निसान।।"

अनेक मानसिक शक्तियां हमको जन्मके साथ ही मिलती हैं। उनका समुचित विकास किया जा सकता है किंतु अपने मनको अधकचरे विचारों, अनावश्यक सूचनाओं, सड़ी-गली इच्छाओंका घूरा मत बनने दीजिये। जीवनका एक उद्देश्य निश्चित कर उसके लिये आवश्यक मानसिक तथा शारीरिक शक्तियों, शिक्षा और प्रशिक्षणकी प्राप्तिमें जुट जाइये। शरीरका प्रशिक्षण मस्तिष्ककी सहायताके बिना नहीं हो सकता। साथ ही शरीरका संस्कार करनेवाला प्रत्येक कार्य मनका भी संस्कार करता है। तैरते समय मिहिरसेनको प्रत्येक क्षण सजग रहना पड़ा था। बाल्यकालमें खेल-कूदकी आवश्यकता शारीरिक विकासके लिये तो है ही मानसिक विकासके लिये भी है।

शारीरिक और मानसिक विकासके साथ ही हमारा भावनात्मक जीवन भी समृद्ध और स्वस्थ होना चाहिये। इसके लिये प्रकृति और वातावरणको दोष देनेसे ही काम नहीं चलता। भावनाओंका संस्कार बहुत कुछ हमारे हाथमें भी है। इतना सब हो जानेके बाद विभिन्न शिल्पों और कलाओंका उपार्जन आवश्यक होता है ताकि जीवनमें हम व्यावहारिक रूपसे सफल हो सकें। बीसवीं शताब्दीने अगणित शिल्पों एवं कलाओंके द्वार हमारे लिये खोल दिये हैं। अपनी रुचि, शक्ति एवं महत्त्वाकांक्षाके अनुरूप हम उनमेंसे किसीका निर्वाचन करनेको स्वतंत्र हैं।

यह भूलकर भी मत सोचिये कि आपकी नई-नई बातोंकी सीखनेकी उम्र चली गई है या आपको कुछ सीखना शेष नहीं है। गांधीजीने कहा था कि बुडढा आदमी वह है जिसकी नई-नई बातें सीखनेकी जिज्ञासा मर गई है। विनोबा भावेकी ओर देखिए। इस आयुमें भी नई-नई भाषाएं सीखनेका उनका चाव कैसा अद्भुत है!

सामान्य दैनंदिन जीवनके लिए गहन ज्ञानकी आवश्यकता नहीं पड़ती।

बुरे-भलेकी पहिचान, निर्णय करनेकी शक्ति जैसे कुछ गुण हमारी सफलता या असफलताका निर्णय करते हैं। अपनी शक्तियोंसे हमें पूर्णतः परिचित होना चाहिए। आत्मविश्वास सफलताका दूसरा नाम है किंतु आत्म-विश्वासको हठवादिता या कठमुल्लापन समझनेकी भूल मत कीजिये।

'पूर्ण विकसित मनुष्य दस मनुष्योंके बराबर होता है' किसी मनीषीका यह कथन नितांत सत्य है। अपने आपसे पूछ देखिए——क्या आप पूर्ण विकसित हैं? क्या आपने अपनी संपूर्ण शक्तियोंका उचित परिपाक कर लिया है। क्या दर्पणमें अपनी आंखसे आंख मिलाकर आप यह कह सकते हैं कि आप अपने वर्तमान जीवनसे पूर्ण संतुष्ट हैं। यदि नहीं हैं तो क्यों नहीं हैं?

इस प्रश्नका उत्तर ज्ञान-यज्ञका समारंभ है। आपने ज्ञानमेध प्रारंभ कर दिया है? ज्ञानमेध प्रारंभ करनेकी कोई आयु नहीं होती। इसके लिए तो आप यही याद रखिए कि 'जब जागे तभी सबेरा।' विकसित मनुष्य होना अच्छा है किंतु विकासमान मनुष्य होना उससे भी अच्छा है। अपने जीवनकी अंतिम सांसतक विकास करते रहनेकी इच्छा करनेवाला ही वास्तवमें सच्चा मनुष्य है।

हिंदीमें एक कहावत है कि 'हमारे पुरखोंने घी खाया था, हमारा हाथ सूंघ लो।' आप कृपया अपनेको इस कहावतसे दूर ही रखिए। पीछेकी ओर कभी-कभी देखना अच्छा होता है किंतु सदा पीछे देखनेवाले भूत कहलाते हैं। सरकारी नौकरी करनेवालोंको ५५ सालकी उमरमें नौकरीसे छुट्टी मिल जाती है। वे 'रिटायर' हो जाते हैं। 'रिटायर' हो जाना अशक्त हो जाने एवं निष्क्रिय हो जानेका सर्वोत्तम उपाय है। आप जीवनसे 'रिटायर' मत होइए। घिस-घिसकर खतम होना जंग लगकर खतम होनेसे अच्छा है।

कौतूहल——ज्ञानका जनक

जिज्ञासा, कौतूहल, उत्सुकता——ये सभी बडे मूल्यवान् शब्द हैं। आप्त वाक्योंमें विश्वास मत कीजिए। बाबा पुराणका पाठ करना छोड़िए।

अपने आस-पासकी वस्तुओंके संबंधमें प्रश्न पूछिए, उनके वास्तविक स्वरूप-से परिचित होनेका प्रयास कीजिए। यदि आप अपने निवासस्थानकी चार-पांच मीलकी परिधिमें आनेवाली सारी वस्तुओंका ज्ञान प्राप्त कर लें तो आप संसारकी सभी वस्तुओंका ज्ञान प्राप्त कर लेंगे, इसमें संदेह नहीं।

कौतूहलकी भावना जन्मजात होती है किंतु वह अभ्यासजन्य भी हो सकती है। कुछ लोग कुछ विशेष प्रकारके कार्योंमें बड़ा शौक रखते हैं। प्रत्येक मनुष्यकी कुछ-न-कुछ 'हाबी' अवश्य होनी चाहिए। अपनी-अपनी उस रुचिके संबंधमें सब कुछ जान लेनेका बीड़ा उठा लीजिए। इससे आपके ज्ञानमें वृद्धि होगी, आपकी कार्यक्षमता बढ़ेगी और जीवनमें सरसताका संचार होगा।

उचित प्रकारकी जिज्ञासावृत्तिसे संकोच एवं झेपनेकी वृत्तिका अंत होता है और दूसरोंसे भलीभांति मनोरंजक वार्त्तालाप करनेका अभ्यास बढ़ता है। यदि सामने आनेवाली वस्तुओंके संबंधमें जिज्ञासावृत्ति अपना ली जाय तो संसारमें किसी भी व्यक्तिसे मिलनेपर हम एक दूसरेके मुंहकी ओर न देखकर बातचीत करना प्रारंभ कर दे सकते हैं। तब बातचीतके लिए विषय ढूंढ़नेकी आवश्यकता न पड़ेगी। यह जाननेकी कोशिश कीजिए कि दूसरे व्यक्तिकी रुचियां क्या हैं। फिर उसी विषयपर बातचीत कीजिए। मैं एक ऐसे डाक्टरको जानता हूं जो अपने मरीजोंसे उसी विषयपर बातचीत करते हैं जिसमें उसकी सर्वाधिक रुचि होती है। मरीजको लगता है कि डाक्टर उसमें व्यक्तिगत रुचि ले रहे हैं और डाक्टरकी प्रेक्टिस बड़े जोरोंसे चलती है।

रोचक जिज्ञासावृत्तिका प्रभाव हमारे सारे व्यक्तित्वपर पड़ता है, यहांतक कि हमारा स्वास्थ्य भी उससे अप्रभावित नहीं रहता। वृद्धावस्थामें निराशा एवं पराजित मनोभावका सबसे बड़ा कारण यही है कि हमारी जिज्ञासावृत्ति भी वृद्ध हो जाती है। जो अपने बुढ़ापेमें अपने आसपासकी सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक एवं अन्य गतिविधियोंमें भाग लेते

रहते हैं वे मनसे तो युवा बने ही रहते हैं, तनसे भी वे बुढ़ापेके शिकार नहीं होते।

यदि आप जीवनमें रुचि नहीं लेते तो आप चाहे कितने भी स्वस्थ हों, सुखी नहीं रह सकते। जीवनसे प्रेम जीवनको संपन्न बनानेका अचूक मंत्र है। जो जीवनमें रुचि लेते हैं उन्हें कभी जीवनके भार हो उठनेकी शिकायत नहीं होती।

पुस्तकें पढ़िये

जीवनको रुचिर एवं विचारशक्तिको गतिशील बनानेके लिए पुस्तकोंका अध्ययन कीजिये। आधुनिक युग पुस्तकोंका युग है। आजकल एक मासमें उतनी पुस्तकें प्रकाशित होती हैं जितनी पहले पचास वर्षोंमें नहीं होती थीं। लोग पुस्तकें पढ़ते भी खूब हैं। पुस्तकें शिक्षाका सर्वश्रेष्ठ एवं सर्वजनसुलभ साधन हैं। वे ज्ञानका अक्षय स्रोत हैं। वे हमें सलाह देती हैं, हमारा मनोरंजन करती हैं और हमारा पथप्रदर्शन भी करती हैं। सभी पुस्तकें अच्छी नहीं होतीं अतः पुस्तकोंके चुनावमें हमें सतर्क रहना चाहिए। सामान्य मनुष्यका जीवन यदि हम साठ वर्ष मान लें और यदि २० वर्षसे वह पुस्तकोंको गंभीरतापूर्वक पढ़ना प्रारंभ करे तो पढ़नेके लिए उसे ४० वर्ष मिलते हैं। एक माहमें यदि दो अच्छी पुस्तकें पढ़ी जायं तो जीवनभरमें ९६० पुस्तकें पढ़ना संभव हो सकता है। संसारमें पुस्तकोंकी संख्या अनगिनती है अतः हमें पुस्तकोंका चुनाव सोच-समझकर ही करना चाहिए। एक विद्वान्का कथन है कि कुछ पुस्तकें केवल चबानेके लिए होती हैं, कुछ खानेके लिए किंतु पचाने योग्य पुस्तकोंकी संख्या अत्यंत सीमित होती है। पुस्तकें खरीदते समय आलोचकोंकी आलोचनापर मत जाइये, अपनी रुचि समझकर ही पुस्तकोंका चुनाव कीजिए। अच्छी पुस्तकें पढ़िए किंतु उन्हें पढ़िए ही नहीं, उनपर गंभीरतापूर्वक मनन कीजिये और उनके अनुसार अपना जीवन ढालनेका प्रयास कीजिए। नई पुस्तक पढ़ना प्रारंभ करनेके

पहिले पढ़ी हुई पुस्तकका 'फ़्लेचरीकरण' (भोजनके ग्रासको इतना चबाना कि वह मूंहमें मलाई बन जाये) कीजिए।

कल्पना और व्यक्तित्व

आकर्षक एवं समृद्ध मानसिक जीवनके लिये कल्पना संजीवनीका काम करती है। जीवनमें कल्पनाके अभावमें न तो विस्तार एवं भराव आता है और न ही रौनक अथवा रंगीनी। कल्पना हमारे अतीतको मोहक बनाती है और भविष्यको आकर्षक। व्यावहारिकताके लिये बुद्धिमत्ता आवश्यक है किंतु बिना सपनोंके हमारा काम नहीं चल सकता।

जो व्यक्ति सपने नहीं देख सकता वह निरंतर एक ही जगहपर खड़ा-खड़ा पैर पटकता रहता है। जो जाति सपने देखनेसे कतराती है इतिहास उसे कबाड़खानेमें डाल देता है। भविष्यके लिये सपने देख सकना सफलताकी पहली सीढ़ी है। सफलताकी परी हमारे जीवनमें सपनोंके कुंजवनोंसे ही प्रविष्ट होती है। हमारा व्यक्तित्व मानसिक रूपसे हजार-हजार पंखुड़ियोंमें विकसित हो सके इसके लिये हमें अपने सपनोंसे प्यार होना चाहिये और सपनोंके लिये संसारका उपहासास्पद बननेका साहस भी। संसारमें जितने भी महान् साहित्यकार, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ अथवा साहसी व्यक्ति हुए हैं वे सब-के-सब स्वप्नद्रष्टा एवं कल्पनाजीवी हुए हैं। गांधी, 'निराला', आइन्स्टीन, मिहिर सेन——सभी अद्भुत कल्पनाके स्वामी थे या हैं। यहां कल्पना अथवा स्वप्नका अर्थ बिलकुल ठीक-ठीक समझ लेना चाहिये। स्वप्नका अर्थ अफीमकी पिनक नहीं है। कल्पनाको दिवा-स्वप्नका पर्याय नहीं मानना चाहिये। स्वप्न एवं कल्पनाका अर्थ है निरंतर नये मार्गोंका उद्घाटन और असंभवको संभव कर दिखानेकी निष्ठा एवं सामर्थ्य। प्रतिभाको नवनवोन्मेषशालिनी कहा गया है। गाड़ी एक बंधी-बंधाई लीकपर चलती है। कपूत जीवनभर लकीरके फकीर बने रहते हैं। केवल सिंह, शायर और सपूत ही नये मार्गोंपर चलते हैं और क्रांतिके स्रष्टा बनते हैं। चन्द्रशेखर आजाद सिंह था, 'निराला' सच्चे शायर थे,

गांधीसे बड़ा सपूत और कौन होगा ? हम बच्चोंकी जिन बातोंको ऊलजलूल कहकर टाल देते हैं वे सदैव बकवास नहीं होती। बच्चोंकी निरर्थक-सी लगनेवाली बातोंको प्रोत्साहित करना चाहिये। कौन जाने उनमें कोई भावी न्यूटन या जगदीशचन्द्र बोस छिपा बैठा हो।

प्रवाहपतित तिनका किसी किनारे नहीं लगता। बिना किसी योजना या उद्देश्यके जिया हुआ जीवन अंतिम समयमें हमें एक निरर्थक अनुभूतिसे भर जाता है। हमें अपने जीवनके चित्रपटपर रंग भरनेमें उतनी ही साव-धानी, सुरुचि और कल्पनासे काम लेनेकी आवश्यकता है जितनी किसी कलाकारमें होती है। जीवनसे बड़ी कला और कोई नहीं है। हमें जीवन कुछ इस तरह बिताना चाहिये कि कभी यह अफसोस न होने पाये—'हाय! हम चूक गये'। लेनिनके शब्दोंमें 'आदमीकी सबसे प्यारी दौलत जिंदगी है और चूंकि आदमीको वह सिर्फ एक बार ही मिलती है इसलिए उसे यह जिन्दगी इस ढंगसे बितानी चाहिए कि उसको ओछेपन और बुज-दिलीसे भरे हुए गुजरे जमानेकी शर्मकी तपन न हो। उसे इस तरह रहना चाहिए कि बरसोंतक उसे जिन्दगीमें उद्देश्यके अभावकी तकलीफ न हो। इस तरह रहना चाहिए कि मरते वक्त यह कह सके—'मैंने अपनी सारी ताकत, अपनी सारी जिन्दगी दुनियाके सबसे बड़े आदर्श—मानव-जातिकी आजादी—के लिए निछावर कर दी।'

सफल व्यक्तित्वके लिए मानसिक शांति

सेनेकाके एक मित्रने एक बार अपने दुःखी होनेका उल्लेख उससे किया। अपने पत्रमें उसने लिखा "मैं संशयके वात्याचक्रमें फंस गया हूं। किसी भी प्रकार मुझे मानसिक शांति नहीं मिलती। कृपया मुझे कोई ऐसा उपाय बताएं जिससे मैं सुख-चैनकी जिंदगी व्यतीत कर सकूं।"

उत्तरमें सेनेकाने अपना प्रसिद्ध निबंध लिखा जिसका नाम था "मान-सिक शांतिके संबंधमें"। यह निबंध आजसे लगभग २००० साल पहले लिखा गया था किंतु आजके संघर्षपूर्ण जीवन और उलझनसे भरी हुई परि-

स्थितियोंके लिए सेनेकाके विचार उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं जितने उसके जीवनकालमें थे। सेनेकाका जन्म ईसा पूर्व ८ सन्‌में हुआ था और उसकी मृत्यु ६५ ईस्वीमें हुई। राजनीति और विद्वत्ताका उसमें अपूर्व सम्मिलन था। उसने एक संपन्न और कुलीन घरानेमें जन्म लिया था। उसने अपनी आजीविका नीरोके शिक्षकके रूपमें प्रारंभ की थी और अंतिम दिनोंमें वह उसका प्रधान मंत्री बन गया था। मानसिक स्वास्थ्यके आधुनिक विशेषज्ञों-की तरह सेनेकाने भी शौकके कामोंका महत्त्व स्वीकार किया था। उसने सलाह दी थी कि अपने खाली समयको पुस्तकों, संगीत, बागवानी-जैसे कामोंसे भर देना चाहिए। इस तरहके रुचिकर काम करते रहनेसे मनुष्यके जीवनका तनाव कम होता है और वह चिंताओं और उलझनोंसे मुक्त होनेमें समर्थ हो सकता है। चिंताओंसे उबरनेके लिए बच्चोंके साथ खेलना सबसे प्रभावशाली उपाय है। स्वयंको बच्चोंके साथ उनके मनोविनोदोंमें डुबा देना चाहिए। सेनेकाकी तो सलाह थी कि बच्चोंकी भांति वयस्कोंको भी अपने कामको खेलका रूप दे देना चाहिए। ऐसा करनेसे जीवन भार नहीं मालूम पड़ता और जीवनके सारे क्षण अधिकाधिक सुखद और प्रीतिकर होते जाते हैं।

जीवनके इस खेलमें भाग लेनेके लिए कुछ सच्चे और विश्वसनीय मित्र चुनिये। ऐसे मित्रोंकी प्राप्ति जिनसे आप अपने मनकी सारी व्यथा और उल्लास निस्संकोच भावसे कह सकें, बड़े सौभाग्यकी बात है। ऐसे मित्रोंसे बात करके चिंताओं और गंभीर समस्याओंके समाधानमें सहायता ली जा सकती है और दुःखके क्षणोंमें उनका हँसमुख चेहरा देखकर अपना दुःख भूला जा सकता है। सेनेकाने यह भी कहा था कि मनकी शांति पानेके लिए हमें अपने आपको दूसरोंके कामोंमें लगाना चाहिए। हमारा जीवन दूसरोंके लिए उपयोगी बने। दूसरोंके लिए जिये बिना हम अपने लिए भी नहीं जी सकते।

किंतु मानसिक शांतिके लिए एक बात और महत्त्वपूर्ण है। सेनेकाने

कहा था कि जीवनको तटस्थ दार्शनिक भावसे लिये बिना सफलता हमें मदान्ध कर सकती है और असफलता निराश। हमें अपना संतुलन कभी नहीं खोना चाहिये।

याद आती भी है और नहीं भी आती

कई बार ऐसा होता है कि अच्छा खासा जाना-पहचाना आदमी आपके सामने खड़ा है और आपको उसका नाम ही याद नहीं आ रहा है। बात करते-करते आप किसी कविका उद्धरण देनेकी बात मनमें लाते हैं पर आपको उस शेरके प्रारंभिक बोल ही याद नहीं आते। अभी उस दिन मेरे एक सहयोगी डाक्टर मलिकके विदाई समारोहमें बोल रहे थे। डाक्टर मलिक-के बिछुड़नेका उन्हें बड़ा दुःख था। शब्द उनके दिलसे निकल रहे थे। वे कह रहे थे 'जैसा कि गालिबने कहा है' और इतना कहकर वे सहसा चुप हो गए। गालिबका शेर उनकी स्मृतिकी गिरफ़्तमें आनेसे इनकार कर रहा है और श्रोता प्रतीक्षा कर रहे हैं कि महाशय गालिबका कौन-सा शेर दुहराते हैं। पर शेर याद न आना था तो न आया और अच्छा खासा भाषण एक जरा-सी बातके कारण अपना सारा प्रभाव खो बैठा। ऐसी घटना उन्हीके साथ हुई हो ऐसा नहीं है। हम सभी कभी-न-कभी यादकी सीढ़ियोंपर फिसल चुके हैं। तो क्या सचमुच यादको मजबूतीसे अपनी गिरफ्तमें बांध रखना असंभव है या उसको अनुशासनमें रखनेका भी कोई उपाय है या याददाश्त एक ऐसी दराज है जिसमें इने-गिने कागज-पत्तर ही रखे जा सकते हैं। मनोवैज्ञानिकोंने इन सारे प्रश्नोंके अपनी नई खोजोंके आधारपर जो उत्तर दिये हैं उनसे अभीतककी सारी मान्यताओंपर पानी पड़ जाता है।

हम कितनी बातें याद रख सकते हैं---क्या इसकी कोई सीमा होती है ?

मस्तिष्ककी तथ्योंको समाहित करनेकी शक्ति अत्यंत लचीली होती है। हम संसर्गसे याद करते हैं। हम जितने विचार मनमें लाते हैं उतने ही हमारे

संसर्ग बढ़ते हैं। इन बढ़े हुए संसर्गोंसे नई-नई बातें याद रखनेमें सहायता मिलती है।

किन तथ्योंको याद रखनेमें सबसे अधिक कठिनाई होती है ?

टेलीफोन नंबर, तारीखें और आंकड़े हमें उतनी आसानीसे याद नहीं रहते जितनी आसानीसे व्यक्तियोंके चेहरे या नाम याद रहते हैं। इसका कारण यही है कि संख्याएं प्रायः नीरस होती हैं और उन्हें किसी सार्थक वस्तुसे जोड़ना प्रायः कठिन होता है।

क्या एकाग्रतासे हमें याद करनेमें सुविधा होती है ?

जब हम पहली बार कोई बात सीखते हैं तो एकाग्रता सहायक हो सकती है। किंतु उस बातको फिर कभी याद करते समय एकाग्रता बाधा सिद्ध हो सकती है। बादमें एकाग्रतासे हमें उसीसे मिलने-जुलनेवाली बातें तो याद आती हैं प्रायः वही बात याद नहीं आती। ऐसे समय मनको आराम देना जरूरी है। दिमागको ढीला छोड़ दीजिए, उसे इच्छानुसार भटकने दीजिए। संभव है भूली हुई बात अचानक अपने आप याद आ जाये।

क्या सरल चीजोंको कठिन चीजोंकी अपेक्षा याद करनेमें सुविधा होती है ?

नहीं। कठिन चीजोंको सीखनेमें हमें ज्यादा परिश्रम करना पड़ता है अतः ये हमारे दिमागमें जम जाती हैं इसीलिए उन्हें याद करनेमें आसानी होती है।

क्या तोता-रटंतसे हमारी स्मृतिमें सुधार होता है ?

असंबद्ध तथ्योंकी आवृत्ति निरर्थक होती है। स्मृतिके व्यावहारिक उपयोगद्वारा ही बुद्धिमें सुधार होता है। स्मृति और एकाग्रता विद्यालय, न्यूयार्कके अध्यक्ष डाक्टर ब्रूनो फर्स्टका कहना है—

१. आप अपना मन उसपर लगाइये जिसे याद करना चाहते हैं।

२. विषयको किसी ऐसी बातसे जोड़ दीजिए जो आप पहलेसे अच्छी तरह जानते हों।

३. कभी-कभी दुहराते रहिए।

हमें कौन-सी बातें अधिक दिनोंतक याद रहती हैं——

सुखपूर्ण, क्योंकि हम बार-बार उनकी याद करते हैं और उनकी चर्चा करते हैं इसीलिए हमको बचपनके दिन बड़े सुहावने लगते हैं। बीते हुए दिनोंमें इसीलिए जादू होता है क्योंकि हमें उनकी सुखद घड़ियां ही याद रहती हैं।

क्या बड़े-बूढ़ोंकी अपेक्षा बच्चोंको कोई चीज जल्दी याद होती है?

यदि याद की जानेवाली वस्तु बच्चों और वयस्कोंके लिए एक समान नई और अपरिचित है तो वह बच्चेको जल्दी याद हो जायेगी, क्योंकि वयस्कोंके मनोंपर पड़े हुए संस्कार नये तथ्योंको हृदयंगम करनेमें बाधा पहुंचायेंगे। वयस्क उन्हीं बातोंको जल्दी याद करते हैं जिसका संबंध वे किसी जानी-पहचानी पुरानी वस्तुसे जोड़ सकते हैं।

क्या पुरुषोंकी स्मृति स्त्रियोंसे अच्छी होती है?

नहीं। स्कूल और कालेजके दिनोंमें लड़कियां लड़कोंकी अपेक्षा कोई बात ज्यादा अच्छी तरह याद करती हैं और बादके जीवनमें भी सामान्य बातोंकी स्मृतिमें वे पुरुषोंसे आगे निकल जाती हैं। दृश्यों, ध्वनियों और स्वादोंके संबंधमें भी वे पुरुषोंकी अपेक्षा अच्छी स्थितिमें रहती हैं।

क्या उमरके साथ यादका ह्रास हो जाता है?

यदि हां, तो गलती आपकी है, सालोंकी नहीं। एक सामान्य व्यक्तिकी सीखनेकी योग्यता बीस वर्षकी आयुमें चरमावस्थामें होती है और ४५ वर्षकी आयुके लगभग १५ प्रतिशत कम हो जाती है। उसके बाद वह घट भी सकती है और नहीं भी घट सकती। ह्रासका कारण प्रायः यह होता है कि मध्य वयके व्यक्ति नई चीजोंको सीखनेमें कोई दिलचस्पी नहीं लेते और प्रायः लकीरके फकीर बने रहते हैं। वास्तवमें परिपक्व बुद्धिकी स्मृति-क्षमता अपरिमेय होती है। नये तथ्योंको जोड़नेके लिए अनेक अनुभवोंका कोष अक्षय होता है।

याद करनेका सर्वोत्तम उपाय क्या है?

जिस बातको आप याद करना चाहते हैं उसे शुरूसे आखिरतक देख या पढ़ जाइए। दिमागमें एक बार रूप-रेखा खिच जानेपर सूक्ष्म विवरण अधिक आसानीसे अंकित होते हैं। ऐसा होनेपर आपको शब्दोंके स्थानपर विचार याद रहेंगे और तब आपको दो वाक्योंके बीचके संयोजकोंको याद करनेमें अटकना नहीं पड़ेगा। यदि आपको कोई बहुत लंबी बात याद करनी हो तो उसे आप विचारके उतने बड़े टुकड़ोंमें बांट लीजिए जितने आपको आसानीसे याद रह सकें। याद करनेका एक आसान तरीका जोर-जोरसे पढ़ना भी है। जोर-जोरसे पढ़नेपर हमें दो इंद्रियों—आंख और कानकी सहायता मिलती है।

अनुसंधानोंसे यह भी पता चला है कि एक लंबी बैठकमें याद करनेकी अपेक्षा रुक-रुककर छोटी-छोटी बैठकोंमें याद करना ज्यादा होता है। यदि आपको ४ घंटे पढ़ना है तो प्रत्येक आध घंटे बाद २-३ मिनटका आराम कर लीजिए। इन विश्रामोंसे अभीतक पढ़ा हुआ आपके दिमागमें जम जायगा और आगे पढ़नेके लिए आपको नई स्फूर्ति मिलेगी।

अध्याय ५

व्यक्तित्वके आंतरिक स्रोत

प्रत्येक व्यक्तिके जीवनमें अनेक बार ऐसे अवसर आते हैं जब उसे लगता है कि उसका उचित मूल्यांकन नहीं हुआ है, लोग उसके गुणोंकी उचित परख नहीं कर पाये हैं अथवा उसके अवगुणोंको लोगोंने दूरबीन लगाकर देखा है। हम सभी ऐसे अवसरोंसे बचना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि हम जो कुछ हैं उससे अधिक चाहे भले न समझे जायें, पर उससे बुरे भी न समझे जायं।

उस सफलताका क्या महत्त्व जो दूसरोंसे बधाई न पा सके? वह उपलब्धि बेकार है जिसे देखकर लोग वाह-वाह न कर उठें। कोई भी मनुष्य समाज-निरपेक्ष होकर नहीं रह सकता। उसकी इच्छाएं और महत्त्वाकांक्षाएं दूसरोंके जीवनको प्रभावित करती हैं। हां, इस नियमके कुछ अपवाद हो सकते हैं।

लोकप्रियताकी इच्छा

लोकप्रियताकी इच्छा न तो हेय है, न निंदनीय ही। यह एक आवश्यक वस्तु है। हमें इसका सम्मान करना चाहिए। प्रशंसा, स्तुति अथवा प्रोत्साहन व्यक्ति और समाजके विकासके लिए अत्यंत आवश्यक उपादान हैं।

किसी भी व्यक्तिके लिए इससे अधिक दुर्भाग्य और दूसरा नहीं हो सकता कि रात-दिन उसे ऐसा लगता रहे कि वह लोगोंद्वारा उपेक्षित है, कोई उसकी उचित कीमत नहीं जानता, लोग उसका महत्त्व नहीं समझ पाते और जान-बूझकर लोग उसकी अवज्ञा करते हैं।

किंतु इसका तात्पर्य यह कदापि नहीं है कि लोकप्रिय बननेके लिए

हम अपनी अंतरात्माकी आवाजका गला घोंट दें और दूसरोंकी आंखोंमें भले बने रहनेके लिए एक झूठा मुखड़ा लगाये घूमें। हम वास्तवमें क्या हैं, और दूसरोंके लिए हमारा रूप क्या है, इन दोनोंके बीच समन्वय होना चाहिए।

इस समन्वयके लिए हमें अपने व्यक्तित्वके उन गुणोंकी तलाश करनी होगी जो हमारे जीवनके वास्तविक एवं अभिन्न अंग हैं। साथ ही जो दूसरोंको प्रभावित एवं प्रसन्न भी कर सकते हैं।

व्यक्तित्व केवल व्यक्ति नहीं है, बल्कि उस व्यक्तिका दूसरोंपर पड़नेवाला प्रभाव भी है। तो क्या यह कहा जाय कि व्यक्तित्वके निर्माता भले हम हों किंतु वह रहता है दूसरोंके मनमें ! इसी बातको हम दूसरे शब्दोंमें यों भी पूछ सकते हैं कि क्या हमारे व्यक्तित्वके उतने ही रूप हैं जितने हमारे देखनेवाले अथवा परिचित हैं ?

यह तथ्य इस कहानीसे भलीभांति स्पष्ट हो जायगा। एक मांने कुछ सैनिकोंको परेड करते हुए देखा। उनमें उसका बेटा रमेश भी था। उनको देखकर वह बोली कि रमेशको छोड़कर बाकी सबके पैर गलत पड़ रहे हैं। इस मूर्खतापूर्ण कथनके लिए उत्तरदायी माताका ममत्व है। भावना व्यक्तित्वका अत्यंत आवश्यक गुण है। इसी ममत्वके कारण बंदरियाको अपना बेटा अन्य जानवरोंकी अपेक्षा सर्वसुंदर लगा था। माताके वात्सल्यकी ही तरह प्रेमी और प्रेमिकाका परस्पर प्रेम भी बड़ा प्रभावशाली होता है। लैला भले ही भैंसकी तरह काली रही हो किंतु मजनूको वह रतिसे भी अधिक सुंदर मालूम पड़ती थी। माता और प्रेमियोंकी इस भावनाको छोड़ दीजिये। अन्य लोग जब परस्पर पहिली बार मिलते हैं तो वे एक दूसरेसे परिचित नहीं होते। हम किसी व्यक्तिसे पहली बार मिलते हैं और तुरंत ही अपनी धारणा बना लेते हैं; या तो उसे हम पसंद करते हैं या नहीं। आखिर इस पसंदगी और नापसंदगीका आधार क्या है ? हमें यह कहनेमें संकोच नहीं होना चाहिए कि इस निर्णयका आधार

परिस्थितियां होती हैं। मान लीजिये कि किसी सुदूर देशमें हमें अपनी भाषा बोलनेवाला कोई व्यक्ति अनायास मिल जाता है तो हम सहसा कितने प्रसन्न होते हैं! हम टूटकर उसे अपनी छातीसे लगा लेते हैं; पर मान लीजिये कि आप अपनी पत्नीके साथ सिनेमा जानेके लिए घरसे बाहर निकलनेको ही हैं कि आपका कोई परिचित आकर आपसे यहां-वहांकी बातचीत करने लगता है। ऐसे अवसरपर आपके झुंझलाहटके भाव छिपाये न छिपेंगे।

व्यक्तित्वके रहस्यात्मक होनेका कारण यह है कि इसकी शक्ति और प्रभावका रहस्य है भावना। कोई व्यक्ति भले ही विद्वान् हो, अथवा चरित्रवान् हो, अथवा रूपवान् हो किंतु आवश्यक नहीं कि वह व्यक्ति व्यक्तित्ववान् भी हो। व्यक्तित्वके लिए विद्वत्ता, चरित्र या स्वरूपकी अपेक्षा भावनाकी भी आवश्यकता है। अतः व्यक्तित्वके विकासके लिए शरीर एवं मनके विकासके साथ-साथ आवश्यक है भावना एवं उसकी अभिव्यक्तिका विकास।

भावना और उसकी अभिव्यक्ति

भावनाओंकी अभिव्यक्तिकी भाषा सहज प्रवृत्तियोंकी भाषा है। सभ्यताने इस अभिव्यक्तिकी स्वाभाविकताको कुण्ठित कर दिया है। भावनात्मक अभिव्यक्तिकी भाषा निरंतर एक-सी नहीं रहती। वह स्थान, काल एवं पात्रके अनुसार बदलती चलती है। किंतु इतने ऊपरी भेदोंके होते हुए भी हमारी सहज प्रवृत्तियां सहज ही दूसरोंकी भावनाको पढ़ लेती हैं। शिशु माताकी गोदमें पहुंचते ही कैसा निर्भीक, कितना आश्वस्त हो जाता है! यदि आप घूमने जा रहे हों और कुत्तेका कोई बच्चा आपके सामने आकर दुम हिलाने लगे, तो आप उसकी आत्मीयताकी भाषाको अवश्य पढ़ लेंगे, आप उसे पुचकारेंगे, उसके बालोंको सहला देंगे।

इस बातसे कौन इन्कार करेगा कि व्यक्तित्वके निर्माणमें स्वास्थ्य एक आवश्यक उपादान है? स्वास्थ्य सौंदर्यका मूल है, किंतु यह सौंदर्य केवल आकारका सौंदर्य नहीं है। बिना सौंदर्यके भी कुछ व्यक्ति आकर्षित

करते हैं। किसी प्रेमीसे पूछिये तो उसे अपनी प्रेमिकाकी अपेक्षा और कोई सुंदर नजर आयेगा ही नहीं। उसे उसकी मुस्कान अच्छी लगती है, उसकी आंखोंकी चमक अच्छी लगती है, उसकी आवाज अच्छी लगती है और बात करनेका उसका ढंग अच्छा लगता है। वास्तवमें इन सारी वस्तुओंका संबंध आकृति या रंगसे उतना नहीं है, जितना सजीवतासे है। दूसरे शब्दोंमें व्यक्तित्वके आकर्षणका मूल है, भावनाओं, मनोवेगों एवं अनुभूतियोंकी अभिव्यक्ति।

अतः व्यक्तित्वके विकास, संस्कार और उद्घाटनके लिये भावनाओंका अनुशीलन आवश्यक जान पड़ता है। प्राचीन विचारकोंने मस्तिष्कको दो भागोंमें बांट रखा था—बुद्धि और भावना। सोचने-विचारने और तर्क करनेकी शक्ति बुद्धिके अंदर परिगणित की जाती है। वस्तुओं, घटनाओं एवं स्थितियोंके प्रति प्यार, घृणा, भय, दुःख-जैसी प्रतिक्रियाएं भावनात्मक होती हैं। प्राचीन मनोवैज्ञानिक ऐसा मानते थे कि बौद्धिक कार्य व्यापारोंकी कोई शारीरिक प्रतिक्रिया नहीं होती अथवा यदि होती भी है तो वह सहज परिलक्षित नहीं होती। दो और दो चार गिननेवाले गणितज्ञके चेहरेपर कोई भाव नहीं आता। साथ ही यह भी सच है कि बीमारी अथवा भयकी अवस्थामें भी दो और दो चार ही होते हैं किंतु भावनाओंके साथ ऐसी बात नहीं है। लज्जाका उदय होते ही चेहरा लाल हो जाता है। 'याद दुःखोंकी' आंसू ले आती है और भय पैरोंको बांध देता है। अतः भावनाओंका एक निश्चित शारीरिक अनुभाव होता है। चार्ल्स डारविनने 'मनुष्यों और पशुओंमें भावनाओंकी अभिव्यक्ति' नामक बड़ी भारी पोथी लिखी है। हमारे प्राचीन साहित्य मनीषी रसकी व्याख्या करते समय भावों और अनुभावोंका विशद अध्ययन अत्यंत विस्तारपूर्वक पहले ही कर चुके हैं। अभीतक यह माना जाता था कि भावकी स्थिति पहले है, अनुभ.वकी बादमें। हम दुःखी पहले होते हैं और रोते बादमें हैं। किंतु नये अनुसंधानोंसे यह बात सिद्ध नहीं होती। बच्चेके पास पटाखा फोड़नेपर वह डर जाता है, चौंक उठता है

और फिर रोने लगता है। नये मनोवैज्ञानिक यह मानते हैं कि भावनाएं हमारे मनमें पहले उत्पन्न होकर अनुभावोंको जन्म नही देती। अनुभाव कारणविशेषोंके फलस्वरूप उत्पन्न सहज शारीरिक प्रतिक्रियाएं हैं और भावनाएं शरीरमें प्रस्तुत इन परिवर्तनोंसे उत्पन्न होनेवाले मनोवेगमात्र। शारीरिक चेष्टाओं और भावनाओंके इस पारस्परिक संबंधका विवेचक विलियम जेम्स है और उसके समयसे आजतक इसकी प्रामाणिकताको लेकर तर्क-वितर्क होते रहे हैं। किंतु अन्तःस्रावी ग्रन्थियोंके कार्य-कलापके अध्ययनने विलियम जेम्सके इस सिद्धांतको गहरा समर्थन प्रदान किया है। वस्तुतः शरीर और मनका इतना गहरा संबंध है कि यह कहना कठिन है कि पहले किसका स्थान है। 'मुर्गी पहले या अंडा पहले' की पहेलीके समान यह भी चिरंतन जिज्ञासाका विषय है। अतः यह कहनेमें संकोच नहीं है कि सफल व्यक्तित्वके लिये तन और मन दोनोंकी देख-रेख आवश्यक है। मनकी अपेक्षा तनकी लगाम खींचना ज्यादा आसान है। इसलिए सरल और संभव यही जान पड़ता है कि हम मन-तुरंगकी अपेक्षा तन-तुरंगको ही पहले अनुशासित करें।

भावनाका विकास

व्यक्तित्वके विकास, संस्कार और अभिव्यक्तिमें जब भावनाओंका इतना महत्त्वपूर्ण योगदान है, तो यह प्रश्न भी सहज ही पूछा जा सकता है कि भावनाओंके संतुलन और संस्कारके उपाय क्या हैं। किंतु यह प्रश्न उलझनमें डालनेवाला है, क्योंकि ज्ञानार्जनकी तरह भावनार्जन पर्याप्त कठिन है। किंतु प्रयास करनेपर आप इसमें सफलता न प्राप्त कर सकें—ऐसा भी नहीं है। भावनात्मक अनुभूतियां और उनकी अभिव्यक्ति शारीरिक चेष्टाओंकी तरह सहज ही नियंत्रित नहीं की जा सकतीं, यह सच है, किंतु यह भी सच है कि संसारमें बहुतसे लोग केवल भावनाओंके स्वेच्छित एवं नियंत्रित प्रदर्शनपर मौज कर रहे हैं। मेरा संकेत अभिनेताओं और अभिनेत्रियोंकी ओर है। लोग इस बातको जानते हुए भी कि इन नटों

और नटियोंकी भावनाएं और उनकी अभिव्यक्ति कृत्रिम है, उनपर दीवाने हो जाते हैं। परदेपर नायिकासे प्रेमका अभिनय करनेवाला नायक जीवनमें भी सदैव उसका प्रेमी नहीं होता। इस उदाहरणसे यह समझनेमें कठिनाई नहीं होनी चाहिये कि भावनाओंकी अभिव्यक्तिपर नियंत्रण ऐसा कोई असंभव व्यापार नहीं है। नेता, अभिनेता, अध्यापक, चिकित्सक, व्यापारी, काउन्टरके पीछे खड़ी रहनेवाली लड़कियां जितने सफल अभिनयद्वारा अपने चेहरेके भावोंका नियंत्रण कर सकती हैं उतनी ही सफलतासे वे जीवनमें लोकप्रियता, प्रतिष्ठा और सम्मानकी अधिकारी भी होती हैं।

शारीरिक सौंदर्य तथा स्वास्थ्य अकेले कुछ नहीं कर सकता। यदि ऐसा होता तो करणदीवान और प्रदीप कुमार—रुपहले पर्देके सबसे सफल अभिनेता हुए होते। यदि केवल भावनाओंकी समृद्धि ही महत्त्वपूर्ण होती तो सहज पुलकित हो जानेवाले किसी भी कविको सफलताके शीर्षपर होना चाहिये था। वस्तुतः व्यक्तित्वकी सफलताके लिये शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक समृद्धिका मणिकांचन योग अपेक्षित है। जीवनमें प्रतिष्ठा और सम्मान प्राप्त करनेके लिये भावनाओंका संतुलित प्रदर्शन उसकी समृद्धिका एक अनिवार्य उपकरण है। बात-बातमें ही-ही करनेवाले आदमीको बहुत महत्त्व नहीं दिया जाता। हर क्षण टेसुए ढरकानेवाली लड़की अपने आंसुओंकी कीमत खो देती है। न अनावश्यक गंभीरता अच्छी मानी जाती है और न अनावश्यक खिलंडरापन। जो लोग मात्र स्वास्थ्यके ख्यालसे स्वास्थ्य-साधना करते हैं वे पहलवान बनके रह जाते हैं। जो केवल बौद्धिकताके लिये मस्तिष्कको समृद्ध करते हैं, वे समाजके विस्तृत वर्गसे अपना संबंध तोड़ लेते हैं। जो पैसा केवल पैसेके लिये कमाता है वह सांप नहीं तो और क्या है? जो चेहरेपर मुस्कान लाना गुनाह समझता है वह महान् 'बोर' का अपयश कमाता है।

भगवान् बुद्धने जीवनकी सिद्धिके लिये 'मध्यमा प्रतिपदा' का संदेश दिया था। अंग्रेजीमें 'गोल्डेन रूल' की प्रशंसा की गई है। हमारे मनीषियों-

ने 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' का पाठ पढाया है। सफल व्यक्तित्वके लिये मध्यमा प्रतिपदासे बढ़कर कोई 'गोल्डेन रूल' नहीं है। सफल व्यक्तित्वका अर्थ है अतियोंसे बचना। हमें स्वयंको न तो पुराणोंका बोझ ढोनेवाला कुली ही बनाना चाहिये और न फैशनके पीछे दीवाना हो जानेवाला अजूबा ही।

व्यक्तित्व और आधुनिक मनोविज्ञान

आधुनिक मनोविज्ञानवेत्ताओंने व्यक्तित्वके अप्रत्यक्ष स्रोतोंपर बड़ी गहराईसे छानबीन की है। इन मनोविज्ञानवेत्ताओंका मत है कि बहुतसे व्यक्ति जीवनमें सफल इसलिए नहीं हो पाते क्योंकि वे अपनी मानसिक एवं भावात्मक स्थितिका बाह्य परिस्थितियोंसे समाहार नहीं कर पाते। सच तो यह है कि जबतक हमारे भीतरके व्यक्तित्वका विश्वकी बाह्य स्थितियोंसे मेल और समझौता नहीं होता तबतक हमें जीवनमें संतोष नहीं मिलता--प्यार, सफलता, यश सभी हमारे लिए आकाशकुसुम बने रहते हैं।

दूसरे लोग हमारा कितना सम्मान करते हैं और हमारे व्यक्तित्वका कितना मूल्य आकते हैं यह बहुत कुछ इस बातपर निर्भर करता है कि हमारा स्वास्थ्य कैसा है, हम कपड़े कैसे पहिनते हैं, हमारा स्वभाव कैसा है और हम बोलते कैसे हैं। यदि आप व्यापारमें सफल हैं, घरेलू जीवनसे संतुष्ट हैं और मित्रों—संबंधियोंके बीच लोकप्रिय हैं तो समझना चाहिए कि आपने अपने व्यक्तित्वको अपने वातावरणके अनुकूल ढाल लिया है। हमारे स्वास्थ्य, परिधान, स्वभाव आदिका समाजपर जो प्रभाव पड़ता है सो तो पड़ता ही है, स्वयं अपनेपर, अपने मनपर भी उनका कम प्रभाव नहीं पड़ता। बाह्य विश्वपर पड़नेवाले प्रभावसे स्वयं अपनेपर पड़नेवाला प्रभाव पूर्णतः भिन्न होता है। हम अपनेको उन्हीं निगाहोंसे नहीं देख सकते या देखना पसंद नहीं करते जिन निगाहोंसे हमें दूसरे देखते हैं। कभी-कभी हममें आवश्यकतासे अधिक आत्मविश्वास होता है तो कभी

आवश्यकतासे बहुत कम। कुछ लोग स्वयंको अन्य सबसे श्रेष्ठ समझते हैं तो कुछ लोग अपनेको हीनातिहीन।

उन दो रायोंके बीच, जो लोग हमारे बारेमें रखते हैं और जो हम स्वयं अपने बारेमें रखते हैं, निरंतर आदान-प्रदान चलता रहता है। ये दोनों एक दूसरेसे प्रभावित होती रहती हैं। इस आदान-प्रदानको हम एक प्रकार-का संघर्ष भी कह सकते हैं। एक ही व्यक्तिके संबंधमें विभिन्न मान्यताओं-का यह पारस्परिक संघर्ष है।

वास्तवमें व्यक्तित्वका सच्चा निर्माण इस संघर्षकी प्रक्रियामें ही होता है। जब व्यक्तिको अपने संबंधकी, स्वयंकी एवं समाजकी धारणामें एक संगतिका आभास होता है तभी अपने जीवनके प्रति एक संतोषके भावकी अनुभूति होती है। जीवनके प्रति यह कृतार्थता, यह संतोषका भाव ही हमें जीवनमें रस प्रदान करता है।

किंतु इसका यह आशय कदापि नहीं कि स्वयं और समाजकी धारणाओंके बीच उत्पन्न होनेवाली सारी संगति सर्वदा ही श्रेयस्कर हैं। इन दोनों धारणाओंमेंसे दोनोंमें अथवा किसी एकमें भ्रांति हो सकती है। हमें कई ऐसे व्यक्तियोंका हाल मालूम है जिन्हें जीवनसे या तो अनधिकृत सम्मान मिला या अनावश्यक तिरस्कार।

स्वयंको पहिचानो

जीवनमें सफलता उन्हींको मिलती है जिन्हें अपने बारेमें गलतफहमी नहीं होती और जिनके बारेमें दुनियाको गलतफहमी नहीं होती। जिस व्यक्तिके साथ ऐसा होता है उसे अपने व्यक्तित्वके विकासका पूर्ण अवसर मिलता है। जीवनमें उसे कुंठाएं नहीं ग्रसतीं और न उसे कभी यही शिकायत रहती है कि दुनियाने उसे समझनेमें भूल की है।

इसलिए आवश्यक है कि हम अपनेको पहचानें। मनोविज्ञानके अध्ययनसे अपने संबंधका वास्तविक ज्ञान प्राप्त होता है और यह ज्ञान

व्यक्तित्वके विकासकी शिक्षामें सहायक होता है। यह ज्ञान सिद्ध करता है कि शरीर और मन दो भिन्न वस्तुएं नहीं हैं। हम अपने शरीरोंद्वारा सोचते और अनुभव करते हैं और शारीरिक अनुभाव हमारे विचारों और अनुभवोंके द्वारा व्यक्त होते हैं। आधुनिक मनोविज्ञानने इस तथ्यपर भलीभांति गवेषणा की है और मनोविश्लेषण नामक नवीन मानस--चिकित्सा-पद्धतिका सूत्रपात किया है। प्रारंभमें इस पद्धतिका उपयोग नाडी-मंडलके रोगोंके उपचारके लिए किया जाता था; किंतु अब इस पद्धति-ने व्यक्तित्वके समूचे प्रश्नपर क्रांतिकारी प्रकाश डाला है। शरीर और मनके स्थानपर मानसिक--भावनात्मक मूल्योंकी नई प्रतिष्ठा हुई है जिनके प्रकाशमें प्रत्येक व्यक्ति अपने आपको अधिक सुविधापूर्वक और निश्चित रूपसे समझ सकता है।

मनोविश्लेषणशास्त्रके जन्मका श्रेय डा० सिगमण्ड फ्रायडको दिया जाता है। उनके अनुसंधानोंसे व्यक्तित्वके अनेक अनजाने और अनचीन्हे पक्ष उद्घाटित हुए हैं और व्यक्तित्वके विकास, संस्कार और संतुलनमें उनसे अपूर्व सहायता मिली है।

फ्रायडने हमारे मनके तीन भाग किये--चेतन, अर्द्धचेतन और अचेतन। हमारा चेतन मन वह है जो इस समय, अभी क्रियाशील है। यह क्रियाशीलता स्व एवं संसारकी अभिज्ञता प्रदान करनेवाली होती है। अर्द्ध चेतन मन इच्छानुसार चेतन मनके रूपमें परिवर्तित किया जा सकता है। हमें अपने नामकी अभिज्ञता प्रतिक्षण नहीं होती किंतु किसीके पूछते ही हम अपना नाम फौरन बता देते हैं। इस प्रकार अर्द्धचेतन स्मृतियों, सूचनाओं, जानकारियों और संबंधोंका भण्डार घर है। अचेतन मनपर हमारा वश नहीं होता। इसे हम भावनाओं, आकांक्षाओं, संवेगों और सहज वृत्तियोंका तहखाना कह सकते हैं।

हमारी आकांक्षाओं तथा यथार्थमें निरंतर संघर्ष होता रहता है। हमारी सारी इच्छाएं संतुष्ट नहीं की जा सकतीं। उनपर समाज, नीति और

कानूनका अंकुश लगा रहता है। अचेतनकी इच्छाएं सिर उठाती हैं किंतु सामाजिक तथा नैतिक वर्जनाएं उनका सिर कुचल देती हैं। फ्रायडकी मान्यता है कि हमारी इच्छाएं रचनात्मक शक्तिका पर्याय हैं और इस शक्तिकी अभिव्यक्ति सेक्सके माध्यमसे होती है। इस शक्तिको फ्रायडने 'लिबिडो' कहा है। लिबिडो अचेतनके आंगनमें धमाचौकड़ी मचाती रहती है और मौका पाकर वर्जनाओंके पहरेदारको झांसा देकर सामने आ जाती है। यदि लिबिडोकी अभिव्यक्ति नीति विहित एवं मर्यादित ढंगसे हो जाय तो व्यक्तित्वमें न तो गांठें पड़ती हैं और न ही कुण्ठाओंका जन्म होता है। ऐसा न होनेपर व्यक्तित्व अनेक विसंगतियों, विरोधाभासों एवं विचित्रताओंसे भर जाता है।

फ्रायडने जीवनके प्रत्येक क्रिया-व्यापारको लिबिडोकी ही अभिव्यक्ति माना है। माता-पितासे प्यार, वात्सल्य, मित्रता, महत्त्वाकांक्षा, अधिकार-लिप्सा, यश, कामना, सभी लिबिडोकी लीलाएं हैं। स्वरतिको जन्म देने-वाली यही लिबिडो शक्ति है जिसके कारण मनुष्य अहंवादी, विलासी, भीरु, संकोची, अध्ययनशील––कुछ भी हो सकता है।

महादेवीने एक स्थानपर लिखा है––"अपने ही बेसुधपनमें मैं लिखती हूं कुछ-कुछ लिख जाती"। संकल्पके विरुद्ध 'कुछ और लिख जाना' अचेतन-की ही माया है। अचेतनके ही प्रतापसे हम परिचय कराते समय लोगोंके नाम भूल जाते हैं, रास्ता भूल जाते हैं, हकलाने लगते हैं अथवा वायदा करके लोगोंके घर नहीं जाते। मनुष्यका चरित्र और दैनंदिन व्यवहार उसके अचेतनका टेलीविजन है। अचेतन हमारे अनजानेमें ही हमारा पर्दाफाश करता है। अतः अचेतनको नियंत्रित एवं उसकी अभिव्यक्तिको संतुलित करनेकी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है। शिशुमें लिबिडोकी अभिव्यक्ति जिजीविषाके रूपमें होती है। उसे भूख लगती है और दूध मिलते ही वह तृप्त हो जाता है। दूध उसे अपनी मांसे मिलता है। अतः यह स्वाभाविक ही है कि बच्चेके अनुरागका सर्वप्रथम पात्र उसकी मां

हो। थोड़ा बड़ा होनेपर वह पितासे परिचित होता है। पिताको वह शक्तिके प्रतीकके रूपमें जानता है। उसके अचेतन मनमें माता-पिताका साम्राज्य स्थापित हो जाता है। माता-पिता उसकी सुख-सुविधाओंके स्रोत होते हैं। संसारकी जानकारी उसे इन्हींके द्वारा मिलती है। वे उसके आदर्श बन जाते हैं। यदि बड़ा होनेपर भी उसके अचेतनपर माता-पिताकी मूर्ति स्थापित रही आती है तो उसके व्यक्तित्वके विकासमें व्याघात पड़ता है। अतः बच्चेके भावी जीवन और व्यक्तित्वके लिये उत्तरदायी अभिभावकोंको अपने दायित्वोंके प्रति बड़ा गहरा और सूक्ष्म ज्ञान अपेक्षित है।

फ्रायडने माना है कि थोड़ी समझदारी आते ही बच्चेको सेक्सका ज्ञान हो जाता है। उसे लगने लगता है उसके संपर्कमें आनेवाले व्यक्ति दो तरहके होते हैं--कुछ तो उस-जैसे ही और कुछ उससे भिन्न। पुल्लिग एवं स्त्रीलिंगकी जानकारी बच्चेके जीवनमें अत्यन्त विस्मयकारी और अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सिद्ध होती है। पुल्लिंग एवं स्त्रीलिंगकी इस जानकारी अथवा चेतनाको दबाना कभी भी बच्चोंके हितमें नहीं होता। बड़े होनेपर इससे अनेक मानसिक रोगों और विसंगतियोंका प्रादुर्भाव हो सकता है। बड़े होनेपर व्यक्तियोंमें अनेक प्रकारकी ग्रन्थियां शैशवावस्थाके इन्हीं निषेधों और प्रतिक्रियाओंके फलस्वरूप जन्म लेती हैं। हमारे देशमें सेक्सको हौआ और सेक्सकी चर्चाको फूहड़ताका पर्याय माना जाता है। किन्तु आधुनिक समाजमें जहां स्त्रियों और पुरुषोंको निरंतर संपर्कमें आना पड़ता है और उनके सबंधोंका मानदण्ड ही बदल गया है, सेक्सके प्रति छीः छीःकी यह भावना अत्यंत असंगत, समाजविरोधी और अवैज्ञानिक है।

फ्रायडने समस्त कलाओं एवं उपलब्धियोंको अचेतनकी अतृप्त वासनाओंका उदात्तीकरण माना है। विधवा अथवा पतिपरित्यक्ता स्त्रीके समाजसुधारिका बन जानेका यही रहस्य है। अतृप्त वासनाओंके उदात्तीकरणके फलस्वरूप ही तुलसी तुलसीदास बन सके और महादेवी आधुनिक मीरा। महात्मा गांधीकी आत्मकथा अतृप्त वासनाओंके उदात्ती-

करणका मुखर दस्तावेज है। हम अपनी अतप्त इच्छाओंकी शक्तिका रुख मोड़कर अभीप्सित लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। असफल प्रेमीको 'मजनू' बननेकी आवश्यकता नहीं है और न असफल प्रेमिकाको गुनाहोंका देवता-की 'सुधा' ही बन जाना चाहिये। हर साल परीक्षाफल आनेके उपरान्त आत्महत्याका एक मौसम आ जाता है। परीक्षामें असफल होना जीवनमें असफल होना नहीं है। हमें अपनी शक्तिके संधान करने और उसे उचित दिशा देनेभरकी आवश्यकता है।

फ्रायडने मनोविश्लेषणशास्त्रमें दिवास्वप्न, निरुद्धण, मनोग्रस्ति आदिकी भी चर्चा की है। यह सब विकार हमारे व्यक्तित्वके विकासमें बाधक होते हैं। हमें भेड़ियाधसानी वृत्तिसे भी बचना चाहिये। भीड़का मनोविज्ञान यद्यपि अत्यंत सशक्त होता है; किंतु हममें उससे ऊपर उठनेका सामर्थ्य होना चाहिए।

संक्षेपमें यह कहा जा सकता है कि स्वतंत्र एवं समृद्ध भावनात्मक जीवन ही हमें मानसिक स्वास्थ्य और सजीव व्यक्तित्व प्रदान करता है। यदि हमारा शारीरिक जीवन स्वस्थ एवं प्रफुल्ल है, भावनात्मक जीवन अकलुष एवं संपन्न तथा बौद्धिक जीवन ईमानदार एवं सत्यान्वेषी तो हमें अपने व्यक्तित्वके बारेमें सोचनेकी कतई आवश्यकता नहीं है। सफल व्यक्तित्वका निर्माण छलछद्म अथवा दांवपेंचसे नहीं होता, उसका मार्ग 'अति सूधौ' है।

अध्याय ६

व्यक्तित्व एवं चरित्र

आडंम्बर और वास्तविकता

कुछ लोगोंकी धारणा है कि जीवन-संग्राममें आडंबर उतना ही प्रभाव-शाली सिद्ध होता है जितना यथार्थ गुण। ऐसे लोग सोनेकी खोज न कर अपने पीतलपर मुलम्मा चढ़ाकर ही सफलताका अनुभव करते हैं। वे सोचते हैं कि बाहरी तड़क-भड़क ही वास्तविक मनुष्यका निर्माण करते हैं——कपड़ोंको ही आदमी मान लेनेकी गलती ऐसे ही लोग किया करते हैं। ऐसे लोग मान लेते हैं कि सच्चरित्रता एवं ईमानदारीकी नींवके बिना ही वे व्यक्तित्वका शीश महल बना सकते हैं।

कुछ दिनोंतक ऐसे आदमियोंकी धूम मची रहे तो कोई आश्चर्य नहीं। जीवनकी दौड़में उनका 'स्टार्ट' बड़ा उत्साहजनक होता है। पर थोड़ी दूर जाकर उनकी सास टूट जाती है, मुलम्मा छूट जाता है और उनके छद्मका पर्दाफाश हो जाता है। आडंबर बहुत दिनोंतक किसीका साथ नहीं देता। ऐसे लोग सदा अपनी सफलता एवं उपाधियोंकी बड़ी-बड़ी बातें किया करते हैं। अपनी सफलताओंके लिए दोषी वे कभी स्वयंको नहीं मानते।

ऐसे आदमी जो सदा आत्म-प्रवंचनामें लिप्त रहते हैं, अपने आपको सम्पूर्णताका अवतार मान लेते हैं, कभी उन्नति नहीं कर सकते। प्रभावशाली व्यक्तित्व एवं सफल जीवनके निर्माणका उनका स्वप्न केवल दिवा स्वप्न सिद्ध होगा। भला आप ही बतलाइये ऐसे आदमियोंका विश्वास करनेकी मूर्खता किसमें होगी?

चरित्र व्यक्तित्वका अस्थि——मज्जा ही नहीं बल्कि प्राण भी है।

चरित्र रूढ़ नैतिकतासे विस्तृत वस्तु है। साधारणतया चरित्रवान्

व्यक्ति वे हैं जो मिथ्या भाषण नहीं करते या जिनमें चोरी-जैसा कोई दुर्गुण नहीं है।

किंतु यहांपर इस बातको अच्छी तरह समझ लेना ठीक रहेगा। परंपरागत रूढ़ नैतिकतावादी सदैव चरित्रवान् नहीं होता। अपने दैनिक जीवनमें कोई व्यक्ति बड़ा भक्त एवं धर्मभीरु हो सकता है; किंतु अवसर पड़नेपर ऐसे व्यक्तिमें सच्चरित्रताका लेशमात्र भी नहीं दिखाई पड़ता।

वास्तवमें चरित्रकी परख इस बातसे होती है कि वह व्यक्ति किस धातुका बना है। संकटमें पड़नेपर ही चरित्र निखरता है। विपत्तिमें जो अडिग रहे वही चरित्रवान् है।

फांसीके तख्तेके नीचे खड़े होकर हँसनेवाले भगतसिंह बिरले ही होते हैं। सच्चे व्यक्तित्वसंपन्न व्यक्ति जीवनको खालाका घर नहीं मानते, वे तो कबीरके शब्दोंमें कहते हैं—'सीस उतारै भुइँ धरै सो पैठे घर माँहि'

'क्षतशीश किंतु नतशीश नहीं'

किसी दुर्घटनाके फलस्वरूप दो व्यक्ति पंगु हो जाते हैं। एक भिक्षा-वृत्ति अपना लेता है, दूसरा किसी नये व्यवसायको अपनी जीविकाका साधन बनाता है। वह अपनी पंगुतासे हार नहीं मानता, उसे वह शिरोधार्य करता है और अपनी इच्छाशक्तिके बलपर वह अपने जीवनको एक भव्यरूप देनेमें सफल होता है। आपने अमेरिकाकी उस विलक्षण महिला हेलेन केलरका वृत्तांत पढ़ा होगा जो बिना आंखोंके पढ़ लेती थी और बिना कानोंके सुन लेती थी।

मानवकी इच्छाशक्ति कितनी महिमाशालिनी हो सकती है, वह अद्वितीय महिला इसका ज्वलंत प्रतीक है। गोस्वामी तुलसीदासने 'बिनु पग चलै सुनै बिनु काना। कर बिनु कर्म करै विधि नाना'में जिस तथ्यकी ओर संकेत किया है वह मैंने हेलेन केलरमें देखा। संकटमें घिरकर नष्ट वही होते हैं जो कमजोर मिट्टीके बने होते हैं। असली धातुके बने हुए लोग तो मुसीबतमें पड़कर और मजबूत ही होते हैं।

अकलुष जीवन

चरित्र एवं हमारी शारीरिक क्षमताका बड़ा घनिष्ठ संबंध है। दुष्कर्मों, अपराधों एवं समस्त असामाजिक कार्योंके मूलमें शारीरिक ह्रास-की उपस्थिति अनिवार्य होती है। मनुष्य अपराधी कम, रुग्ण अधिक होता है। अच्छाई किसे कहते हैं, नैतिकता क्या है? इन प्रश्नोंका उत्तर पानेके लिए हमें व्यक्तिके शारीरिक स्वास्थ्यका अध्ययन करना होगा। शारीरिक रूपसे स्वस्थ अतएव मानसिक रूपसे संतुलित व्यक्ति ही समाजका आदर्श नागरिक हो सकता है।

गौरवशाली, तृप्त, सुखपूर्ण जीवनका निर्माण दुर्बल चरित्रकी भित्ति-पर हो ही नहीं सकता। जिस प्रकार कुछ कमजोर धागे अच्छे मजबूत कपड़ेको असमयमें ही जीर्ण कर देते हैं उसी प्रकार आत्म-छलना अकाल ही आपके जीवनका सुख और सौंदर्य नष्ट किये बिना नहीं रहेगी। आत्म-छलनाका परिणाम क्या होता है? असफलता, ग्लानि एवं निराशा।

शारीरिक स्वास्थ्य एवं नैतिक जीवन

इन सारी बातोंसे यह निष्कर्ष निकलता है कि बालकों अथवा वयस्कों-के चरित्र-निर्माणके पहले उनके स्वास्थ्य-निर्माणकी ओर ध्यान देना चाहिये। शरीरका समुचित विकास एवं स्वास्थ्य सभी प्रकारकी कुप्रवृत्तियों एवं संकीर्ण भावनाओंके लिए अव्यर्थ औषध है। इससे हम दूसरोंका विरोध नहीं करेंगे, उनके सहयोगी बनेंगे। सच्ची सामाजिकता और सच्ची नैतिकतामें कोई अंतर नहीं है।

कोई कारण नहीं है कि पापकी पंकिलता हमें मोहक लगे और परिश्रम, ईमानदारी एवं जिम्मेदारीका जीवन अरुचिकर। अच्छे जीवनके प्रति अरुचिका मूल कारण जीवनी शक्तिका अभाव है। सबल व्यक्ति जीवनके उत्तरदायित्वोंका स्वागत करते हैं। प्रत्येक परिस्थितिका अभिनंदन कर सकनेके लिए अपनी कार्यक्षमता एवं शक्तिका विकास कीजिए।

आत्मनिर्माण

हम अपने जीवनके स्वामी स्वयं हैं। कोई दूसरा हमारे जीवनको संपन्न नहीं बना सकता। अपने जीवनका निर्माण हमें स्वयं करना होगा। निश्चित कीजिये आपको जीवनमें क्या करना है, पूर्ण तन्मयतासे उसे पानेमें जुट जाइये। जीवनमें यदि आपने बैसाखियोंके सहारे चलनेकी आदत डाल ली तो आपका लंगड़ाना कभी नहीं छूटेगा। जीवनके खेलमें कमर कसकर उतरिये—हार-जीतसे निःशंक होकर।

दूसरोंके अनुभव आपके काम नहीं आयेंगे, जीवनकी गाड़ी सफलताकी राहपर आपके इशारोंपर ही चल सकती है। अपने लक्ष्यतक पहुंचनेके लिए स्वयं अपना लक्ष्य निश्चित कीजिये, शक्तिभर प्रयास कीजिये और अवसरका भरपूर उपयोग कीजिये।

जीवनमें किसी भी सफल व्यक्तिको देखिये—अपना निर्माण उसने स्वयं किया है। चरित्र, विचार और समाधान स्वार्जित ही अच्छे होते हैं, उन्हें उधार लेकर आप काम नहीं चला सकते। जो टालमटूली करते हैं, वे आत्म-प्रवंचक हैं। वे अपनी जेब स्वयं काटते हैं और सदा इस भ्रममें रहते हैं कि वे अपनेको धनी बना रहे हैं। नई-नई चीजें सीखनेमें कभी संकोच मत कीजिये, नई-नई चीजें सीखकर उन्हें करना मत भूलिये।

अपने चरित्रका विश्लेषण कीजिये—अपनी प्रत्येक आदत, प्रत्येक रुचि, प्रत्येक क्रियाका खूब विस्तारपूर्वक विश्लेषण कीजिये। क्या आपने वह श्रेष्ठता प्राप्त कर ली है जिसे आप प्रयत्नद्वारा प्राप्त कर सकते हैं। क्या आप सुखी हैं, क्या दूसरोंका प्यार आपको मिलता है। क्या आप अपने कार्योंमें सफलता-प्राप्तिका अनुभव करते हैं। क्या जीवनमें आपको रस मिलता है? यदि नहीं, तो क्यों नहीं—रास्तेमें कौनसे रोड़े हैं जो आपको आगे बढ़नेसे रोकते हैं। आप आखिर चाहते क्या हैं—और आपको वह मिलता क्यों नहीं?

क्या जीवनसे आपको वह पुरस्कार मिलता है, जो आपको मिलना चाहिये ?

यदि उपर्युक्त प्रश्नका उत्तर है 'नहीं' तो आपका कर्तव्य स्पष्ट है। अपनी दुर्बलताओंको जानिये, उन्हें परखिये——उनसे भलीभांति परिचित हो जाइये। फिर उन्हें जड़मूलसे नष्ट करनेमें जुट जाइये। अपने संबंधमें कोई भ्रम मत पालिये——आप जो हैं, जितने हैं——उतनी ही पूंजी लेकर अपने निर्माणका व्यापार प्रारंभ कीजिये। तभी आपको व्यापारमें घाटा नहीं आयेगा। और आप कुछ लाभकी आशा कर सकेंगे।

अंग्रेजीके एक कविकी उक्ति है 'लघु महत्त्वाकांक्षा एक अपराध है।' आप तारोंतक पहुंचनेकी चेष्टा करेंगे तो तारोंतक भले ही न पहुंच सकें, पर्वत-शिखरपर तो पहुंच ही जायंगे। जीवनमें छोटी-छोटी चीजोंमें ही मत उलझे रहिये——जीवनसे कुछ महान्, कुछ बड़ी मांग कीजिये, अपने जीवनकी समग्रताका ध्यान रखिये। आप कोई भी काम करें——फिर वह छोटा हो या बड़ा हो, उसमें आपका आत्म-विश्वास, आपकी रुचिकी स्पष्ट झलक हो।

बहुत कम लोग होते हैं जो आत्म-निरीक्षण करना आवश्यक समझते हों——या आवश्यक समझकर ईमानदारीसे उसे पूरा करते हों। अपने आपको जीवनकी प्रत्येक स्थितिमें भलीभांति परखना अत्यंत आवश्यक है। आप कैसे दिखते हैं ? चलते कैसे हैं ? आपका अपने तथा दूसरोंके प्रति क्या रुख है ?

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपने आपसे ही परिचित नहीं होते। वे अपनी दुर्बलताओंसे अनभिज्ञ रहकर सारा जीवन गंवा डालते हैं। यदि आप यदाकदा अपनी आलोचना नहीं करते तो संभव है कि आप जीवनके नाटकमें असफल सिद्ध हों। जिस तरह मोटर या साइकिलकी समय-समयपर सफाई करना आवश्यक होता है उसी तरह आप अपनी हालत भी समझिये।

दूसरोंकी निंदा तो आप जब-तब करते ही रहते हैं, अपनी निंदा भी कीजिये। इससे दूसरोंकी निंदासे मिलनेवाला सारा लाभ तो मिलेगा ही, दूसरोंकी निंदासे उत्पन्न होनेवाली कटुतासे बच जायंगे।

व्यक्तित्व एवं चरित्रके निर्माणमें प्रत्येक दिनका महत्त्व है। आप आज जो कुछ भी करते हैं, आपके कलपर उसका प्रभाव पड़ता है, या तो वह आपको आगे बढ़ाता है, या पीछे ले जाता है। हम दो दिनोंतक कभी भी एक ही जैसे नहीं बने रह सकते। प्रत्येक दिन हमारे व्यक्तित्वरूपी पुस्तकका नया संस्करण छपता रहता है। वह संस्करण या तो पहलेसे अच्छा होता है या बुरा।

अपने व्यतीतकी उपलब्धियोंपर संतुष्ट रहकर निष्क्रिय बन जाना कापुरुषता है। अपने व्यतीतको भूलि मत—उसकी उज्ज्वलतासे आपको प्रकाश मिलेगा और आप अधिक उत्साहसे आगे बढ़ सकेंगे पर भविष्य अधिक महत्त्वपूर्ण है—यह मत भूलिये। प्रतिदिनका महत्त्व है—चरित्र, व्यक्तित्व एवं स्वास्थ्यके निर्माणके लिए आपका भूतकाल गौरवमय रहा; यह बड़ी प्रेरणादायक बात है किंतु आपका भविष्य और अधिक गौरवमय बने—यह बात उससे भी अधिक प्रेरणादायक सिद्ध होगी।

'जिस जगह जागा सबेरे उस जगहसे बढ़के सो'

हिंदीके सुप्रसिद्ध कवि श्रीभवानीप्रसाद मिश्रकी एक कविताकी पंक्ति है—'जिस जगह जागा सबेरे उस जगहसे बढ़के सो।' इस सुंदर पंक्तिमें जीवनके विकासका सारा मर्म आ गया है। कुछ लोग होते हैं जो आगे नहीं बढ़ते, एक ही जगहपर थिर होकर रह जाते हैं। उनके पास जो कुछ है—तन-मन या चरित्रकी पूंजी, उसमें कुछ तथ्य नहीं जोड़ना चाहते। वे अपनी जगहपर रहे आते हैं और जीवनमें एक झूठी तृप्तिका अनुभव करते रहते हैं। वास्तवमें ऐसे आदमियोंकी भूख मर जाती है। कोई कारण नहीं है कि प्रतिदिन हम आगे न बढ़ सकें; कल जो कुछ किया था, सोचा था या पढ़ा था उससे अधिक न कर सकें या सोच सकें या पढ़ सकें।

वास्तवमें ये लोग जिंदगीभर एक ही जगह पैर पटकते रहते हैं। जीवन-भर 'मार्क टाइम' करते रहते हैं।

आप आजसे १०, १५ या २० साल बाद क्या होंगे इसके लिए आपको किसी ज्योतिषी या भविष्यवक्ताके पास जानेकी जरूरत नहीं है। आप अपना भविष्य खुद देख सकते हैं। इस क्षण आप क्या कर रहे हैं, इस मुहूर्तमें आप क्या हैं—केवल यही साक्षी आपका भविष्य निश्चित करनेके लिए पर्याप्त है।

कुछ लोग जीवनमें प्रत्येक वस्तुको शिरोधार्य करनेके आदी होते हैं। जो वस्तु अपने आप आ गई उसे अंगीकार कर लिया। किसी निश्चित लक्ष्यतक पहुंचनेके लिए वे कोई तैयारी ही नहीं करते। जो व्यक्ति जीवनमें कुछ करना चाहता है, किसी महत्त्वाकांक्षाकी प्राप्ति जिसके जीवनका लक्ष्य है, उसमें अपने भविष्यको दूरतक देख सकनेकी शक्ति होनी चाहिये। उसे यह देख सकना चाहिये कि प्रौढ़ावस्थामें उसका स्वास्थ्य कैसा होगा, उसमें कार्यक्षमता कितनी शेष रहेगी और वह बचे हुए दिनोंको कैसे गुजारेगा। वृद्धावस्था एवं प्रौढ़ावस्थाके लिए अभीसे तैयारी करनेकी आवश्यकता है।

जीवन समगतिसे बहनेवाली शांत सरिता नहीं है। उसमें तूफान आते रहते हैं और बाढ़ें भी कम नहीं आतीं। इन तूफानों एवं बाढ़ोंका मुकाबला करनेके लिए आपमें शक्तिका सुरक्षित भंडार होना चाहिए। दिन-प्रतिदिन जीवनके अरण्यमें भटकनेसे आपकी ताकत समाप्त हो जायगी और एक क्षण ऐसा आयेगा जब आपको रास्ता नहीं सूझेगा और आप निराशामें, पस्तहिम्मतीमें डूबकर स्वयंको निःशेष कर डालेंगे। धैर्य, साहस एवं संयमसे काम लीजिए। कहीं ऐसा न हो कि 'सुबह होती है, शाम होती है। जिंदगी यों ही तमाम होती है' की उक्ति आपपर भी चरितार्थ हो जाय।

सामने देखिये

इसलिए सामने देखिये। आप अपने लक्ष्यके लिए अपनेको तैयार कीजिए। समयको आज्ञा दीजिए कि वह आपको मंजिलतक पहुंचाये

बिना रास्तेमें कहीं नहीं रुके। एक बार श्रृंखला प्रारंभ हो जानेपर आप अपनी उपलब्धिपर स्वयं ही चकित हो जायेंगे। यह कभी मत भूलिये कि आपने जो कुछ पा लिया है उसके अतिरिक्त भी कुछ शेष है जो आपका प्राप्य है। अधकचरेपनसे कभी संतुष्ट मत होइये। पर आप संपूर्ण बनें, जीवनमें कुछ कर सकें, कुछ पा सकें–इनके लिए आपको प्रयास करना होगा। आपको अपनी शक्तियोंका विकास करना होगा––भविष्यद्रष्टा बनना होगा––प्रतिक्षण, प्रतिदिन, नित्य सतर्क रहना होगा।

निर्दिष्ट उद्देश्यकी प्राप्तिके लिए किया गया निरंतर श्रम किसी भी व्यक्तिको प्रतिभासंपन्न एवं चरित्रवान् बनानेमें समर्थ है। हममेंसे प्रायः सभी सोते हुए देवता हैं, हमें अपनी शक्तियोंका अनुमान नहीं रहता। एक बार अंगड़ाई लेकर उठनेभरकी देर है फिर तो सूझ-बूझ एवं लगनसे कोई भी काम असंभव नहीं रहेगा।

आप किस धातुके बने हैं !

जीवनमें प्रगति करनेके लिए यह जानना आवश्यक है कि आप किस धातुके बने हैं। आप यदि मिट्टीके बने हैं तो पानी और आगका आपपर दुष्प्रभाव पड़ेगा। पर यह विश्वास मानिए हम सभी मजबूत धातुसे निर्मित हैं। लोहेको पड़ा रहने दीजिए उसमें जंग लग जायगा। चरित्रका लोहा पड़े रहनेसे जंग खा जाता है। जीवनके संघर्षमें उसपर निरंतर शान चढ़ाते रहिये, वह अधिकाधिक शानदार बनता जायगा।

जिस प्रकार शरीरको शक्तिशाली बनानेके लिए निरंतर व्यायाम अत्यंत आवश्यक है उसी प्रकार चरित्रको पुष्ट एवं दृढ़ करनेके लिए प्रतिक्षण सतर्क रहनेकी आवश्यकता है। जीवनका निर्माण ही इस तरह हुआ है कि बिना परिश्रम किये हम कुछ नहीं पा सकते।

जीवनमें हमें असफलता क्यों प्राप्त होती है ? आपने कभी इसका कारण जाननेका प्रयास किया है ? कारण अत्यंत सीधा है। हम सफलताके लिये पर्याप्त श्रम नहीं करते, सफलताकी प्रत्येक सीढ़ीपर चढ़नेके लिए हमें कुछ

त्याग करना पड़ेगा। अपनी गंदी आदतें, अपना आलस्य, अपनी दुर्बलताएं--इन्हें छोड़ना होगा। कुछ होते हैं जो आत्मबलके सहारे इन्हें आत्मघाती मानकर सफलताके मार्गकी खंदकोंको पार कर लेते हैं। कुछ होते हैं जो किनारेकी चट्टानोंपर बैठे-बैठे आगे बढ़नेवालोंको ईर्ष्याकी दृष्टिसे देखा करते हैं और बुदबुदाते रहते हैं--'धत्तेरेकी--वह मुझसे कितना आगे बढ़ गया।'

कार्य और जीवनका रस

कई लोग यह सोचते हैं कि ऐसी छुट्टी जिसमें कुछ भी काम न करना पड़े वास्तवमें बड़े सौभाग्यकी बात है। बस, पूरा आराम रहे और कुछ भी न करना पड़े। कोई उत्तरदायित्व न हो, किसी नियमको पालन करनेकी बाध्यता न हो। जो जीमें आये, वही किया जाय। हममेंसे अधिकांश मनुष्य सुखकी कुछ इसी प्रकारकी कल्पना करते हैं।

परंतु ऐसी कल्पना अत्यंत भ्रामक है। बिना कुछ काम किये आराम अथवा आनंदकी प्राप्ति असंभव है। हमारा सारा जीवन प्रयोजनहीन कार्यहीनताका समानार्थी नहीं है। यदि हम प्राणी जगत्का सूक्ष्म अध्ययन करें तो पायेंगे कि वहां कोई भी निष्क्रिय नहीं है। पशु-पक्षी सभी अपनी स्वाभाविक प्रवृत्तियोंकी प्रेरणासे कार्यरत रहते हैं। जंगली जानवरको किसी पिंजड़ेमें बंद कर दीजिये, वह एक क्षण भी थिर नहीं बैठ सकता। यदि आप किसी चिड़ियाखानेमें गये हों तो आपको मेरे कथनकी सत्यता सिद्ध हो जायगी। हिन्दीके जिस कविने "अजगर करै न चाकरी पंछी करै न काम" का राग अलापा था वह हद दर्जेका आलसी और परमुखापेक्षी रहा होगा। अजगर किसीकी चाकरी भले न करता हो पर जीवित रहनेके लिये उसे भी कुछ-न-कुछ परिश्रम करना ही पड़ता है। बेचारे पंछी तो एक मिनट भी चैनसे नहीं बैठते। ऐसे कविजीको क्या कहा जाय जिन्हें पंछियोंका रात-दिन फुदकते रहना या चहचहाना दिखाई या सुनाई नहीं पड़ता।

मानव-जातिको भी, पक्षियोंकी ही तरह जीवित रहनेके लिये कार्यरत

रहनेकी आवश्यकता होती है। प्रायः सारे खेल-कूदोंका आविष्कार आदिम जीवनके कार्य-कलापोंके अनुकरणपर हुआ है। आलस्यमें नशा हो सकता है, आनंद नहीं। कुछ न करनेमें कोई आनंद नहीं आता। किसी कामको अच्छी तरह करने, कर्त्तव्यको पूरी तरह निबाहनेमें जो रस उत्पन्न होता है, वह अनुभवसे ही जाना जा सकता है।

हममेंसे सभी सामान्य व्यक्ति कार्यसे छुट्टी इसलिये चाहते हैं जिससे आरामके बाद दूने उत्साह और वेगसे काममें जुट सकें। उत्तरदायित्वोंसे मुक्ति थोड़े ही समयके लिए आनंददायी हो सकती है। कोई भी जिसे जीवनसे प्यार है स्वयंको सदाके लिए निष्क्रिय श्मशानका पर्यायवाची नहीं बना सकता।

यदि आपको कोई काम नहीं है, तो जल्दी-से-जल्दी कोई काम खोज निकालिये। यदि आपने जीवनमें अपने क्षेत्रका चुनाव कर लिया है तो उसे समृद्ध बनानेके लिए जुट जाइये। कुछ ऐसा काम कीजिये जो आपके अस्तित्वको अर्थ दे सके। उत्तरदायित्वसे मत भागिये। जितना कार्य आप कर सकते हैं उतना जरूर ही कीजिये। आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि धीरे-धीरे आपकी कार्यक्षमता बढ़ गई है और काम करना आपको प्रिय लगता है। काम करनेसे आपको थकान नहीं आती।

हममेंसे प्रत्येकमें कुछ-न-कुछ मौलिक विशेषताएं होती हैं। इन मौलिक विशेषताओंका पता लगाइये। कुछ लोग होते हैं जो जीवनके प्यालेसे आखिरी बूंद पिये बिना संतुष्ट नहीं होते। वे मामूली-से-मामूली बातसे आनंदका कोई उपकरण प्राप्त कर लेते हैं। कुछ लोग होते हैं जिन्हें बड़ी-से-बड़ी बातमें भी कोई रस नहीं मिलता। ऐसे लोग अर्धमृत होते हैं। ऐसे लोग जिन्दगीभर अपने अस्तित्वका बोझ ढोते रहते हैं।

सफलता और उसका मूल्य

द्वितीय श्रेणीके लोग ऐसे होते हैं जो सफलताके लिए किसी आकस्मिक चमत्कारकी प्रतीक्षा करते रहते हैं। किंतु जीवनमें ऐसे चमत्कार कम ही

होते हैं। वह सफलता जो बिना मूल्य चुकाये ही मिल जाती है, नीरस होती है। वह क्षणिक भी हो तो आश्चर्य नहीं। जो समृद्धि हमें अचानक, अनायास, बिना परिश्रमके प्राप्त हो जाती है, हमें सुखी नहीं करती। जो व्यक्ति सफलता एवं समृद्धिकी प्रत्येक सीढ़ीपर चढ़ता हुआ शिखरपर पहुंचता है वही जान सकता है कि शिखरपर पहुंचनेका आनंद क्या होता है।

यदि आपको जीवनमें रस नहीं प्राप्त हो रहा तो कहीं कुछ गड़बड़ है। शायद शरीरमें कहीं कुछ गड़बड़ी है। शरीर आपका साथ नहीं दे पा रहा है। इस गड़बड़ीकी एक ही दवा है——स्वास्थ्यका निर्माण——ऐसे स्वास्थ्यका निर्माण जो आपके जीवनको क्रियाशीलतासे आप्लावित कर दे।

देखिये, कहीं आप ज्यादा तो नहीं खा रहे हैं। हो सकता है आपको कब्ज हो। ये कोई बड़ी गड़बड़ियां नहीं हैं। कुछ दिनोंके उचित आहार-विहार-क्रमसे इन अव्यवस्थाओंपर आसानीसे विजय पाई जा सकती है।

कभी-कभी मानसिक सीमाकी संकीर्णताके कारण हमें कार्यमें तृप्ति नहीं मिलती। हम कार्यको छोड़कर जीवनके विस्तारको देखनेमें असमर्थ सिद्ध होते हैं।

कुछ भी हो, यह निश्चित है कि कार्य करना मनुष्यकी नियति है। हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने उत्तरदायित्वको निबाहता हुआ समाजके प्रति अपना कर्तव्य पूरा करता है। जो ऐसा नहीं करता, वह अभागा है।

कोई कार्य उत्साहपूर्वक किया जाय, इतना ही बस नहीं है, उस कार्यको धीरतापूर्वक लगनके साथ करना भी परमावश्यक है। एक कहावत है कि "एक हजार मील लंबी यात्राका श्रीगणेश पहले कदमसे होता है।"

किसीने कहा है कि शेरपा तेनसिंहने जो सबसे बड़ा काम किया वह था चढ़ाई प्रारंभ करना। यह पूर्णतः सही नहीं है। मान लीजिए, वह आधी चढ़ाईमें ही वापिस आ गया होता। सबसे बड़ा काम जो उसने किया वह था निरंतर हिमालयपर चढ़ते रहना। जब उसके अन्य साथी थक गये

और पिछड़ने लगे फिर भी वह चढ़ता ही रहा । जीवनके गौरीशंकरपर पहुंचनेके लिए आप भी निरंतर चलते रहिए। देखिए, गौरीशंकरका शिखर सामने दिख रहा है।

आत्मानुशासन

एक लेखकने लिखा है, हमें अपनेको एक निश्चित अनुशासनमें बांध देना चाहिये। अपनी आत्माके न्यायालयमें हम बेदाग खड़े हो सकें, यह हमारा प्रयास होना चाहिये। हममेंसे प्रत्येक अपना शासक है और प्रत्येक अपना न्यायाधीश। इससे बड़ी न तो अन्य कोई महत्त्वाकांक्षा है और न कोई उपलब्धि ही।

प्रत्येक अपना शासक स्वयं--इसके लिए आत्मानुशासनकी आवश्यकता है। ज्ञान, सूझबूझ एवं स्वस्थ प्रवृत्तियोंका स्वामी अपार समृद्धिसे संपन्न है। जिसके पास ये समृद्धियां नहीं हैं--उसे इन्हें पानेका प्रयास करना चाहिये।

प्रत्येक अपना न्यायाधीश स्वयं--इसके लिए आवश्यक है कि हम तटस्थतापूर्वक अपने प्रत्येक कार्यका विश्लेषण कर सकें।

साधारण मनुष्यके लिये जीवनकी दैनंदिन साधारण समस्याओंको समझना कठिन नहीं है। यदि जीवन इतना दुर्बोध, उसका रहस्य इतना अगम्य होता तो जीवन दुर्वह हो उठता। प्रत्येक मनुष्य जो इतना समझदार है कि जलती हुई भट्टीमें अपना हाथ नहीं डालता, आसानीसे अपना हित और अहित समझ सकता है और आत्मानुशासनद्वारा स्वयंको विकासके मार्गपर अग्रसर कर सकता है।

हममेंसे अधिकांश इतने विवेकसंपन्न हैं कि भले और बुरेका अंतर समझ सकें। हममेंसे अधिकांश भले और बुरेका अंतर समझते भी हैं पर हममेंसे कितने ऐसे हैं जो विवेककी आवाजपर कान देते हैं। अधिकांश व्यक्तियोंकी दुर्बलता यह है कि वे मार्गका चुनाव नहीं कर सकते और मार्गका चुनाव कर लेनेपर उसपर चल नहीं सकते। जीवन एक सतत संघर्ष है।

न जाने कितनी ताकतें हमें पथभ्रष्ट करनेपर तुली रहती हैं। कोई यहां खींचता है तो कोई वहां। हम यदि चाहें तो जीवनमें सुख और संतोष, सम्मान एवं सुरक्षाकी प्राप्ति बड़ी आसानीसे कर सकते हैं। असलमें कठिनाई होती है हां या नहीं कहनेमें। और एक बार नहीं कहकर उस नहींको नहीं ही बने रहने देनेमें। हम सभी जीवनमें एक लक्ष्यके लिए कार्य कर रहे हैं। हममेंसे सभी यह जानते हैं कि सच्चा संतोष उस रास्तेपर चलनेमें मिलता है जो हमें अपने लक्ष्यकी ओर ले जाता है। किंतु जब हम दुविधाग्रस्त होते हैं, निर्णय नहीं कर पाते कि इस रास्ते जाऊं या उस, तब हम कहीं नहीं पहुंचते, मार्ग बदलते-बदलते ही जीवन निःशेष हो जाता है।

सही रास्तेका निश्चय कर लो फिर आगे बढ़नेमें मत झिझको। रास्ते-से डिगो नहीं—आगे बढ़ते रहो, हां, बीच-बीचमें रुककर यह जरूर देख लो कि कहीं बीचमें गुमराह तो नहीं हो गये हो।

लगनके बिना कोई काम नहीं हो सकता। हड़बड़ीसे काम बिगड़ता है और असफलता ही हाथ आती है। दौड़में वही नहीं जीतता जो सबसे तेज दौड़ता है बल्कि जीतता है वह जो बीचमें दौड़ना बंद नहीं कर देता। खरगोश और कछुएकी कहानी कौन नहीं जानता। जीतनेकी उम्मीद तो खरगोशकी ही थी पर जीता अंतमें कछुआ। क्यों? इसका उत्तर देनेकी मैं कोई आवश्यकता नहीं समझता। वास्तवमें सफलता लगनकी चेरी है। लगनके अभावमें योग्यता निस्सार है। अत्यंत प्रतिभासंपन्न व्यक्ति भी इसी लगनके अभावमें जीवनभर कुछ नहीं कर पाते।

खेल और आप

चरित्रका निर्माण कब होता है? खाली समयमें। आपको मेरे उत्तरसे आश्चर्य होगा पर यह सच है जब हम अपने नियमित कार्यमें संलग्न रहते हैं तो हमारा समय सम्यक् रीतिसे बीत जाता है। खाली समयका उपयोग ही हमारे व्यक्तित्वकी वास्तविक कसौटी है।

ऐसे कई मनोरंजन हैं जो हमें स्वास्थ्य एवं स्फूर्ति देते हैं। खेलकूद, घूमना, तैरना आदि शरीरकी जीवनी शक्तिकी अभिवृद्धि करते हैं और स्नायुमंडलको सशक्त करते हैं। फिर कई ऐसे मनोरंजन हैं जो मानसिक उमंगके अक्षय स्रोत हैं।

कुछ लोग ऐसी विकृत रुचिके भी होते हैं जिनका नशेके बिना समय काटे नहीं कटता। आलस्य दूर करनेके लिए उन्हें शराब या भंग या तम्बाकू चाहिये। अपने मनोरंजनके लिए हमें ऐसे साधन चुनने चाहिये जो हमारा शारीरिक, मार्नसिक एवं नैतिक विकास करें।

आत्मसंमान––व्यक्तित्वका आधार

चरित्रके लिए आत्मसम्मानसे बढ़कर अन्य कोई वस्तु श्रेयस्कर नहीं है। जो अपने आत्म-सम्मानकी परवाह नहीं करता, सफलता, सम्मान और समृद्धि भी उसकी परवाह नहीं करतीं। आत्मसम्मानका वास्तविक मूलाधार सरल एवं निष्कलंक जीवन है। शारीरिक जीवनके प्रति एक स्वस्थ दृष्टिकोण आत्मसम्मानका मूल रहस्य कहा जा सकता है। आत्म-सम्मानके लिए आवश्यक है कि हम अपनेको पहिचानें––अपनी वासनाओं, इच्छाओं एवं दुर्बलताओंको जीवनमें उचित स्थान दें।

अध्याय ७

आदतें और व्यक्तित्व

आप कैसे आदमी हैं? इसका पता लगानेके लिए मनोवैज्ञानिकोंने हालमें बड़े मनोरंजक उपायोंका पता लगाया है। इन उपायोंसे ये मनोवैज्ञानिक आपकी छोटी-छोटी बातोंका अध्ययन करते हैं और आपके संबंधमें बड़ी-बड़ी बातोंका पता चला लेते हैं। आपकी आदतें क्या-क्या हैं और आपका काम करनेका ढंग क्या है? आप उन्हें यह बता दीजिये और वे आपको बहुत कुछ बता देंगे।

उदाहरणके लिए––क्या जब आप नाराज होते हैं तो अपने नाखून काटने लगते हैं या बात-बातमें आप कहावतों और मुहावरोंका प्रयोग करते हैं? कहीं आप मौके-बे-मौके किसी तकिया-कलामका उपयोग तो नहीं करते? आपकी आवाज कठोर है या भर्राई हुई।

विज्ञानका दावा है कि इन प्रश्नोंके उत्तरमें आपके व्यक्तित्वके अंतर्मनका रहस्य छिपा हुआ है। सचमुच आपके दांतोंकी हालत या आपके हाथ मिलानेके तरीकेसे भी आपका पूरा-का-पूरा व्यक्तित्व जाना जा सकता है?

आइये, कुछ उदाहरण लें।

क्या आप नाखून चबाते हैं?

अब हम उन व्यक्तियोंका अध्ययन करें जो अपने नाखून चबाते हैं नाखून चबानेकी यह प्रवृत्ति बहुतसे लोगोंमें प्रचलित है। अमेरिकामें। हर पांचवां आदमी अपने नाखून चबाता है।

कैलीफोर्निया विश्वविद्यालयके प्रसिद्ध मनोविज्ञानवेत्ता जेम्स सी० कोलमैनने लगभग १००० ऐसे कालेजके विद्यार्थियोंका अध्ययन किया है

जो अपने नाखून चबाते थे। उनका यह निर्विवाद मत है कि नाखून चबाने-की अदम्य लालसाका मूल कारण होता है दूसरोंके प्रति क्रोध और विरोधकी भावना। ऐसे लोग गहरी मानसिक उत्तेजना और कुंठाके शिकार होते हैं।

किंतु यहांपर यह ध्यान रखना चाहिए कि प्रत्येक स्थितिमें नाखून काटनेवाला भावनात्मक उद्विग्नताका रोगी हो—यह सच नहीं होता। फिर भी निष्कर्ष रूपमें कोलमैनका कथन है कि 'यदि कोई प्रौढ़ नाखून काटनेकी आदतसे मजबूर है तो यह निश्चित है कि उसमें मानसिक स्थिरता-का अभाव है और वातावरणके प्रति सम्यक् संबंध स्थापित करनेमें स्वयंको असमर्थ पाता है।'

कोलमैन इस प्रश्नपर इस विषयके अन्य विद्वानोंसे सहमत हैं कि नाखून काटनेकी बुरी लतकी दवा न तो संयम है और न अंगुलियोंमें कड़वी दवा लगाना ही। डांट-डपट और मना करना भी निरर्थक सिद्ध होता है। मनोवैज्ञानिक तो इस गंदी आदतसे छुटकारा पानेका कुछ दूसरा ही इलाज बतलाते हैं—सहिष्णुता, सहानुभूति और स्नेहसे नाखून काटनेवाले व्यक्तिसे व्यवहार कीजिए। व्यक्तित्वके पूर्ण विकासमें उसे सहयोग दीजिए।

पहलवानीकी डींग मत हांकिये

आपने कुछ ऐसे भी आदमी देखे होंगे जो हमेशा अपनी पहलवानीकी डींग हांका करते हैं और अपनी ताकतका बखान करनेमें नहीं चूकते। ऐसे आदमीसे हाथ मिलाइये, वह आपका हाथ मसोसे बिना नहीं रहेगा, भारी बोझ उठवानेमें आपकी मदद नहीं मांगेगा, अकेले ही भारी बोझ उठाकर अपनी कारगुजारी बतायेगा। अखाड़ेमें पहुंचते ही वह ऐसी निगाहोंसे लोगोंको देखेगा जैसे वह सबको चुनौती दे रहा हो। अपने पुट्ठोंका उसे बड़ा ख्याल रहता है और जैसे हजार या डेढ़ हजार दंड-बैठक ही उसके जीवनकी महत्त्वाकांक्षा बन जाती है।

अमेरिकाके दो विख्यात विश्वविद्यालयोंमें इन 'पहलवान' किस्मके लोगोंके मानसिक गठन और प्रवृत्तियोंका अध्ययन किया गया है। शरीरको

शक्तिशाली बनानेके इच्छुक इन व्यक्तियोंसे कई तरहके प्रश्न किये गये जिनसे ऐसे लोगोंके व्यक्तित्वपर अच्छा प्रकाश पड़ता है। जब ऐसे लोगोंसे शरीरको गठीला बनानेके कारणोंके संबंधमें प्रश्न पूछे गये तो आप जानते हैं इन लोगोंने क्या-क्या उत्तर दिये ? पांचमेंसे चार लोगोंने कहा कि वे हट्टे-कट्टे होकर दूसरोंपर रोब जमाना चाहते हैं। दूसरोंके बराबर बनना चाहते हैं। कुछ दूसरे लोगोंने जो यह माननेको तैयार नहीं थे कि वे किसी तरह अन्य लोगोंसे उन्नीस पड़ते हैं यह कहा कि वे स्वस्थ रहना चाहते हैं।

व्यक्तित्वकी परीक्षाके लिए किये गये प्रश्नोंसे मालूम हुआ कि सब-के-सब बड़े शरमीले स्वभावके थे, लोगोंके बीचमें अपने आपको पाकर बड़ा अरक्षित अनुभव करते थे और अपने-आपको प्यार करनेवालोंमें थे। ये सब लोग पौरुषकी प्रतिमूर्ति तो बनाना चाहते थे पर लड़कियोंकी संगतमें पड़ जानेपर बड़े अस्त-व्यस्त हो जाते थे। मन-ही-मन किसी चीजपर घंटों सोच-विचार करना तो जैसे इनका पेशा ही हो। अपने पुरुषत्वके संबंधमें उन्हें शंका बनी रहती थी। इन सब कमियोंको दूर करनेके लिए वे कसरत और दंड-बैठकोंका सहारा लेते थे। अपनी कसी हुई भुजायें उन्हें सारे अभावोंकी पूरक लगती थीं।

अगली बार यदि आप ऐसे किसी पहलवान किस्मके आदमीसे मिलें जो खूब जोरसे आपका हाथ दबा दे या आपकी पीठपर जोरसे एक धौल जड़ दे तो आप बिलकुल नहीं खीझें, आप यह समझें कि बेचारा इसी तरहसे अपने आपको संतोष देनेकी कोशिश कर रहा है।

‘वरदंतकी पंगत कुंदकली’

क्या यह सच है कि सुंदर और पंक्तिबद्ध दांत संतुलित व्यक्तित्वके प्रतीक हैं ? हां, और यह आधुनिक विज्ञानकी बड़ी विलक्षण खोज है।

खोजोंसे मालूम हुआ है कि जिनको दांतोंका कोई रोग नहीं है और जिनके दांत हिलते नहीं हैं, उन्हें कोई मानसिक विकृतियां नहीं सतातीं।

डाक्टरोंने भिन्न-भिन्न अवस्थाके बालकों और प्रौढ़ोंके दांतोंकी परीक्षा

की। ९२% ऐसे लोग जो मानसिक ग्रंथियोंके शिकार नहीं थे अपने दांतोंपर गर्व कर सकते थे। ९०% कमजोर दांतवाले कई तरहकी कुंठाओंसे ग्रस्त थे।

इस संबंधमें आपको यह भी जान लेना चाहिये कि दांतोंके कमजोर होने और दंतक्षयका एक बड़ा भारी कारण चिंता है। अभीतक कवियोंने चिंता और चिताको समान कहा था पर दांत तो चितामें भी नहीं जलते। चिंता चितासे बढ़कर ही कही जायेगी जो जीते जी आपके दांतोंको खोखला कर देती है और बुढ़ापेको निमंत्रण भेजती है। प्रयोगशालाओंके अनुसंधानों-से पता चला है कि चिंतासे लार सूख जाती है जिससे दांतोंको नष्ट करने-वाले अम्लोंकी उचित रोकथाम नहीं हो पाती।

मुहावरोंका मोह

उन लोगोंके संबंधमें आपकी क्या धारणा है जो बात-बातमें मुहावरों-का प्रयोग करते हैं ?

हम लोगोंकी जान-पहिचानके व्यक्तियोंमें ऐसे बहुतसे सज्जन हैं जो हर बातमें कोई कहावत या मुहावरा जड़ देते हैं। जिन विद्वानोंने इस विषय-पर गवेषणा की है उनका मत है कि ऐसे लोग मौलिक चिंतन नहीं करते, दूसरेकी सोची हुई बातोंसे ही अपना काम चलाते हैं।

मैं एक ऐसे प्रोफेसरको जानता हूं जो घंटों दूसरोंके शब्दों और वाक्यों-में बात करते रहते हैं। उन्हें यदि पानी भी पीना होगा तो वे कहेंगे—शेक्सपियरने कहा था कि मुझे एक गिलास पानी पिलाओ।

आपके ही पेटमें घाव क्यों हैं ?

क्या किसी व्यक्तिको होनेवाली बीमारीसे उसके व्यक्तित्वका पता लगाया जा सकता है ?

इस संबंधमें भिन्न-भिन्न विद्वानोंने अपने अलग-अलग मत व्यक्त किये हैं। कुछ मत तो नितांत अनुमानाश्रित हैं और कुछमें वैज्ञानिकता है।

तूलेन विश्वविद्यालयमें की गई खोजोंके आधारपर पता चला है कि आमाशयिक व्रण उन्हींको होते हैं जो चिंता करते रहते हैं। ऐसे लोग हमेशा खिंचे-खिंचे रहते हैं और हमेशा चौकन्ने बने रहते हैं। ऐसे लोग महत्त्वाकांक्षी होते हैं। नेपोलियनकी मृत्यु आमाशयिक व्रणोंके कारण ही हुई थी और उसकी महत्त्वाकांक्षासे कौन परिचित नहीं है? तो यदि आप पेटके अल्सरके रोगी हों तो हो सकता है कि आप महत्त्वाकांक्षियोंकी इसी श्रेणीमें आयें।

व्यक्तित्व-परीक्षाके साधन

आप अबतक यह जाननेको अत्यंत व्यग्र हो गये होंगे कि आखिर वैज्ञानिकोंने ये सब निष्कर्ष कैसे निकाले। वैज्ञानिक परीक्षाके लिए जिन साधनोंका उपयोग करते हैं उनमें दो मुख्य हैं--

(१) स्याहीके धब्बेकी परीक्षा।

(२) चित्र-कथा परीक्षा।

पहली परीक्षामें परीक्षार्थीको ऐसे दस कार्ड दिये जाते हैं जिनपर स्याहीके कुछ धब्बे पड़े रहते हैं। परीक्षार्थी उन धब्बोंमें जो चित्र देखता है, उनका ब्योरा देता है। उसके दिये हुए उत्तरोंसे मनोवैज्ञानिकका काम बड़ा सहज हो जाता है। कुछ लोग धब्बेके आकारको महत्त्व देते हैं तो कुछ उसके रंगको। ऐसे धब्बेमें जानवरोंके चित्रोंकी कल्पना कर लेना साधारण बात है। किन्तु जो व्यक्ति धब्बोंमें जानवरोंके चित्रोंके अलावा कुछ देखता ही नहीं, उसके व्यक्तित्वका पूर्ण विकास नहीं हुआ--यह मानना पड़ेगा। परीक्षाकी दूसरी पद्धतिमें परीक्षार्थीको मनुष्याकृतिके भिन्न-भिन्न चित्र दिखाये जाते हैं जिनके आधारपर उसे एक क्रमबद्ध कथा गढ़नी पड़ती है। मनोविज्ञानवेत्ता उस कहानीसे उस व्यक्तिके व्यक्तित्वके रहस्योंको खोज निकालता है।

इन दोनों प्रणालियोंका आधार यह मान्यता है कि आदमीका व्यक्तित्व जितना अधिक उसकी कल्पना और सपनोंसे जाना जा सकता है उतना और किसी वस्तुसे नहीं। इसमें संदेह नहीं कि इस सिद्धांतसे मानव व्यक्तित्वके गूढ़तम रहस्योंका पता लगाया जा सकता है।

अध्याय ८

सफल व्यक्तित्वकी कतिपय अन्य आवश्यकताएं

व्यक्तित्व और हमारा परिधान

हमारा आधुनिक जीवन रंगमंचपर किये जानेवाले अभिनयसे कई बातोंमें अद्भुत साम्य रखता है। हम प्रतिदिन न जाने कितने अपरिचितोंसे मिलते हैं जो हमारे बारेमें बिल्कुल नहीं जानते और न जिन्हें जाननेका अवकाश ही रहता है। हमारे कपड़ोंद्वारा ही हमारा व्यक्तित्व अनायास उनके सम्मुख उद्घाटित होता है। व्यक्तित्वके आकलनमें हमारी वेशभूषा-का कितना महत्त्व है––इसकी परीक्षाके लिए आप किसी अपरिचित व्यक्तिसे मिलिये। उसके बारेमें आप जो धारणा बनाते हैं क्या उसमें उसके कपड़ोंका महत्त्वपूर्ण योगदान नहीं है? कपड़ोंकी पहली प्रतिक्रिया हमपर यह होती है कि हम व्यक्तिको या तो पसंद कर लेते हैं या उसके प्रति कोई अच्छी धारणा नहीं बनाते। इसमें कोई संदेह नहीं कि सामाजिक जीवनमें सफलता या असफलताका बहुत बड़ा रहस्य हमारे परिधानमें निहित रहता है। पहननेवाला कपड़ोंके संबंधमें भले ही असावधान रहे–– देखनेवाला कभी असावधान नहीं रहता।

अच्छे परिधानकी कसौटी

अच्छी तरह कपड़े पहिननेका अर्थ मंहगे कपड़े पहिनना नहीं है। अच्छे कपड़ोंका अर्थ इतना ही है कि पहिननेवालेने कपड़ोंके चुनावमें अपनी शारीरिक आवश्यकताओं और सुरुचिका पूरा ध्यान रखा है। कपड़ोंका रंग, बुनावट और डिजाइन एवं पहननेवालेका रंग, लंबाई, मुटापा, बालोंका रंग––इन सबका समग्र प्रभाव व्यक्तित्वको आकर्षण एवं प्रभविष्णुता प्रदान करता है।

कपड़ोंका चुनाव करनेकी रुचि जन्मजात नहीं होती। उसका विकास और संस्कार किया जा सकता है। यह बात अवश्य है कि कुछ लोग कपड़ोंके चुनावमें उतने ही दक्ष होते हैं जितनी पानीमें तैरनेमें मछली। किंतु यह बात भी सत्य है कि सूक्ष्म निरीक्षण एवं सतर्कतासे कोई भी अपने कपड़ोंके उचित चुनावमें समर्थ हो सकता है।

यदि आपका कोई मित्र ऐसा हो जो अपने 'सुपरिधान' के लिए प्रसिद्ध हो और आपका अंतरंग भी हो तो उससे सलाह लीजिए, बजाजके यहां उसके साथ जाइये, दर्जीके यहां भी यदि वह साथ जा सके तो अच्छा है। स्त्रियां भी अपनी किसी रुचिसंपन्न सहेलीसे सलाह ले सकती हैं और अपने आकर्षणमें चार चांद लगा सकती हैं।

अच्छा परिधान—कुछ आवश्यक बातें

१. **सुडौल शरीर :** आकर्षक और चुस्त कपड़ोंके लिए सुडौल शरीर अपने आपमें एक वरदान है। मोटे आदमीको कपड़ोंसे वह भव्यता प्राप्त नहीं होती जो गठे हुए सुडौल व्यक्तियोंको। हां, यदि मोटे आदमी सामान्य व्यक्तिकी अपेक्षा दीर्घकाय हैं तो उनका व्यक्तित्व अधिक प्रभावशाली हो जाता है। दीर्घकाय होना बुरा नहीं, बुरा स्थूलकाय होना है। अतः कपड़ोंको पूर्ण प्रभावशाली बनानेके लिए पहली आवश्यक शर्त है—चाहे आप स्त्री हों या पुरुष, अपना शरीर सुडौल बनाइये।

२. **स्वच्छता :** जो कपड़े पहिने जायें वे स्वच्छ होने ही चाहिए। हममेंसे कई लोग नियमित रूपसे स्नान करते हैं पर कपड़े वही पुराने पहने रहते हैं। शरीरकी दैनिक स्वच्छतापर आग्रह करना और कपड़े वही बासी पहिने रहना उतना ही बुरा है जितना महीनोंतक न नहाना और रोज कपड़े बदलना। एक यदि कुरुचिका परिचायक है तो दूसरा आडंबरका।

३. **अन्विति और समाहार :** आजकल परिधानकी अन्वितिपर बल दिया जाता है। जिस रंगका सूट हो जूते और मोजे भी उसीके अनुरूप हों। यदि आप टाई पहिनते हों तो उसके चुनावपर विशेष ध्यान दीजिये।

कहीं ऐसा न हो कि टाई शेष परिधानके अनुरूप न हो। महिलाओंको अन्वितिपर ध्यान देना अधिक आवश्यक है। साड़ी, ब्लाउज, चप्पलें एक रंगकी तो हों ही, रुमाल और बटुआ भी उसी रंगका हो तो क्या कहना! कपड़ोंमें 'मैच' का ही नहीं, 'कंट्रास्ट' का भी बड़ा महत्त्व है।

४. **स्थान और कालकी अनुरूपता :** स्थान और कालका ध्यान रखना भी बड़ा आवश्यक है। आजकल पश्चिमके देशोंकी देखा-देखी गर्मीमें भी दिल्लीमें गर्म कपड़े पहननेका फैशन चल पड़ा है। मई या जूनके महीनेमें गर्म सूट पहिनकर इंटरव्यूके लिए जाना उतना ही हास्यास्पद एवं अवांछनीय है जितना नवंबर या दिसंबरकी कड़कड़ाती ठंडमें सूती सूट पहिनना। वास्तवमें प्रत्येक स्थानकी कुछ आवश्यकतायें होती हैं। फुटबाल-के मैदानमें कुर्ता-पैजामा पहिनना उचित नहीं है, उसी प्रकार घरमें रातको पेंट और क़मीज पहिनकर सोना भी बुरा है। पिकनिकके लिए जो कपड़े शोभा देते हैं वे कक्षामें नहीं।

५. **रंग :** आप परिधानके लिए कैसे रंगका उपयोग करें यह जानना भी आवश्यक है। चित्रकार रंगोंको दो भागोंमें बांटते हैं : उष्ण रंग और शीतल रंग। लाल या नारंगी रंग उष्ण माने जाते हैं। यदि आप यह जानना चाहते हों कि लाल रंगको उष्ण क्यों माना गया तो रंगका डिब्बा और तूलिका ले लीजिये और एक सफेद कागजपर नीले रंगसे एक रेखा खींच दीजिये उसीके पास एक लाल रेखा भी खींच दीजिये। यह नयी रेखा क्या आपको अधिक तीक्ष्ण और चमकीली नहीं लगती। लाल रंग उत्तेजक, तीव्र, प्रफुल्ल होता है—नीला संकोचशील, मंद और शीतल। पीला प्रसन्न, आत्मीय और सहानुभूतिमय। हरे रंगमें शक्ति और आत्मलीनता होती है। केसरिया रंग वीरताका रंग है—उसमें साहस और पौरुषकी झलक मिलती है। जब आप रंगोंसे परिचित हो जायंगे तो आपको अपने व्यक्तित्वके अनुरूप रंगकी खोज करनेमें कठिनाई नहीं होगी।

किंतु यह ध्यान रहे कि कपड़े आपके व्यक्तित्वको पूरी तरह आच्छादित

न कर लें। परिधान व्यक्तित्व नहीं, व्यक्तित्वकी भूमिकामात्र है। व्यक्तित्वका केन्द्र व्यक्तिका मुख है—मुखपर व्यक्तिकी प्रतिच्छवि अंकित रहती है। सरलता अपने आपमें बहुत प्रभावपूर्ण वस्तु है। कपड़ोंकी स्वच्छतापर जितना बल दिया जाय उतना ही कम है।

स्वच्छता, सरलता एवं सुरुचि—इन तीन शब्दोंमें सुपरिधानकी सारी व्याख्या समाहित है।

आवाज और व्यक्तित्व

हमारा व्यक्तित्व बहुत कुछ इस बातपर निर्भर करता है कि हमारी आवाज कैसी है। आपने निश्चय ही ऐसे लोग देखे होंगे जो बड़े प्रियदर्शन एवं आकर्षक होते हैं किंतु ज्यों ही वे बोलना प्रारंभ करते हैं, उनके व्यक्तित्वका समस्त प्रभाव नष्ट हो जाता है। इसका कारण केवल यही है कि ऐसे लोगोंकी आवाजमें न तो माधुर्य होता है और न निश्चयात्मकता। कुछ लोगोंका स्वर अजीब फटाफटा बेसुरा-सा होता है। कुछ लोगोंको बहुत जल्दी बोलनेकी आदत होती है। ऐसे ही लोगोंके लिए कहा जाता है कि बोलते क्या हैं, लपसी चाटते हैं। व्यक्तित्वके आकर्षण और प्रभावशालिताके लिये अत्यंत आवश्यक है कि वे अपनी आवाजकी परीक्षा करें और यदि वह ठीक हो तो उसे और प्रभावशाली बनानेका प्रयास करें और उसमें किसी तरहकी कमी हो तो उसे सुधारें।

कभी-कभी मरी-मरी और बेजान आवाजके कारण बहुत ऊंचे और अच्छे विचार अपना प्रभाव खो देते हैं। साथ ही यह भी देखा जाता है कि साधारण और सामान्य विचार बुलंद और मोहक आवाजके रथपर चढ़कर सुननेवालोंके हृदयमें घर कर लेते हैं। हम लोगोंकी महत्ता प्रायः उनकी आवाजके अनुसार ही आंकते हैं। आवाज हमारे व्यक्तित्वरूपी भवनकी आधारशिला है। जीवनमें जो लोग समाजको प्रभावित करते हैं और राष्ट्रके कर्णधार होते हैं उनकी आवाजमें यदि शक्ति और सामर्थ्य न हो तो उनका आधेसे अधिक प्रभाव नष्ट हो जाय।

अच्छी आवाज दूसरोंपर अपना प्रभाव डालनेके साधनोंके अतिरिक्त और भी बहुत कुछ है। स्वर-साधना गहरी सांसोंपर निर्भर है और गहरी सांसें स्वास्थ्य और आरोग्यका दूसरा नाम है। तो आवाज अच्छी करनेके लिए आप गहरी सांसें लीजिए, आपकी आवाजमें जादू आ जायगा पर स्वास्थ्यमें जो मोहिनी आयेगी वह तो अलग ही।

सांस और शक्ति

गहरी सांसें सौंदर्यके लिए भी उतनी ही आवश्यक हैं जितनी जीवनके लिये। सौंदर्यके लिए लंबी, धीमी, गहरी सांससे बढ़कर रसायन और कुछ नहीं है। कल सबेरे जब आप उठें, खिड़कीके पास चले जायं और चार, छह, आठ गहरी लंबी सांसें लेकर देखें। आपको लगेगा कि आपने एक नई ताजगीसे नहा लिया है। फिर आपको खाटपर आलस्यमें पड़े रहना बुरा लगेगा। आप एक ऐसी स्फूर्तिके वशीभूत हो जायेंगे जो आपको क्रियाशील बना देगी। स्वच्छ वायुके कारण पहले आपको थोड़ी बेचैनी लग सकती है। उसका कारण यही है कि आपका खून तेजीके साथ शरीरकी रग-रगको धो रहा है। गहरी सांसें आपके सम्मुख एक नई प्रसन्नता और उमंगका वातावरण उपस्थित कर देंगी। आपके चेहरेकी रेखाएं भी अधिक आकर्षक हो जायंगी। चरित्र और अनुभवकी शिकन तो चेहरेको व्यक्तित्व और अपनापन देती है पर चिंता, अस्वास्थ्य, अतृप्ति और निराशाके कारण आपके चेहरेपर जो रेखाएं उभरती हैं वे अप्रिय हैं, उनसे चेहरेकी कांति नष्ट होती है। गहरी सांसोंसे जीवनके प्रति विश्वास जगता है और उत्साहका आगमन होता है। गहरी सांसें आपके चेहरेको एक नई दीप्ति देंगी।

सबेरे उठते ही खुली हवामें जाकर लगभग एक दर्जन धीमी, लंबी, गहरी सांसें लेनेका व्रत ले लीजिए। सीना ऊंचा रहे, कंधे चौड़े। यदि आप किसी कार्यालयमें काम करते हैं या स्कूलमें पढ़ाते हैं तो कामके बीचमें थोड़ी-सी फुरसत निकालकर खिड़कीके पास चले जाइये और एक, दो,

तीन, चार गिनते हुए सांस लीजिये और फिर एक, दो, तीन, चार गिनते हुए बाहर निकालिए। नई स्फूर्ति पाकर आपकी कार्यक्षमता बढ़ जायेगी।

गहरी सांसे लेनेसे स्नायुओंको विश्राम मिलता है, फेफड़ोंको शक्ति मिलती है, संक्रामक रोगोंसे मुक्ति मिलती है, सीना ऊंचा होता है और उसमें भराव आता है। गहरी सांसें लेनेसे शरीरमें आक्सीजन पर्याप्त परिणाममें पहुंचती है और वे शरीरमें रुके हुए विषको निकालनेमें कारगर होती है। गहरी सांसें आपको सक्रिय, सजीव और उमंगपूर्ण रखनेमें समर्थ होंगी। प्रत्येक व्यक्ति जो यौवन और आकर्षणका केन्द्र बनना चाहता है, गहरी सांसें लेनेकी आदत जितनी जल्दी डाल ले, उतना अच्छा।

जोर-जोरसे पढ़ना

आवाज सुधारनेका एक अच्छा उपाय है जोर-जोरसे पढ़ना। जोर-जोरसे पढ़नेके लिए एकांत अच्छा होता है। आप अपनी आवाज स्वयं सुनिये और जिन अक्षरोंका ठीक उच्चारण करनेमें आपको कठिनाई होती हो उनके उच्चारणमें सतर्कतासे काम लीजिए। जहां आप अटकते हों वहां रुक-रुककर पढ़िये।

हिंदीमें ककहरा या बारहखड़ी इस कामके लिये बहुत उपयोगी है। जोर-जोरसे क, का, कि, की, कु, कू पढ़िये, अपने आप आपका स्वर मंजता चला जायगा।

पढ़ते या बोलते समय अपने विचारोंकी छाया अपने शब्दोंपर पड़ने दीजिये। क्रोधके प्रसंगमें आपके शब्दोंमें भी तेजी हो। दुःखकी बात जोरसे और गुस्सेमें मत कीजिये।

बोलते समय जल्दी मत चाहिए। शब्दोंका साफ-साफ और पूरा-पूरा उच्चारण कीजिये।

दूसरोंसे मिलते समय प्रसन्न रहिये। बहुत मत बोलिये। जो बोलिये, सोच-समझकर।

सुवासित व्यक्तित्व

व्यक्तित्वके आकर्षणके लिये सुवास एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। हमारे शरीरसे ऐसी गंध निकलनी चाहिये जो दूसरोंको प्रीतिकर लगे। इस सुगंधकी प्राप्तिके लिए हमें प्रयास करनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती— यह शारीरिक स्वास्थ्यका अवश्यंभावी परिणाम है। सद्यस्नात शिशुके शरीरसे निकलनेवाली सोंधी-सोंधी मीठी गंध बच्चेको कितना मोहक और आकर्षक बना देती है। वयस्कोंको शारीरिक गंधके संबंधमें सतर्क रहनेकी आवश्यकता पड़ती है। शरीरको दुर्गंधहीन बनाये रखनेके लिए केवल नहाना ही बस नहीं है। नहानेसे शरीरकी ऊपरी दुर्गन्ध भले ही नष्ट हो सकती हो, शरीरके आंतरिक मलमार्गोंकी स्वच्छताके बिना शरीर निर्गन्ध नहीं हो सकता। हम भले ही सिरसे पैरतक सिने तारिकाओंके सौंदर्य साबुनोंसे मल-मलकर नहायें और सुन्दर कामिनियोंके सौंदर्य-प्रसाधनोंका उपयोग करें पर जबतक हमारा शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम नहीं है तबतक हम दूसरोंके लिए अपना संग सुखद नहीं बना सकते।

शारीरिक गंधके आंतरिक स्रोत

अप्रीतिकर विरक्ति-जनक शारीरिक गंधका मूल कारण होता है जीवनीशक्तिकी अक्षमता, स्वास्थ्यका अभाव जिसका कारण होता है अतिभोजन या अस्वास्थ्यकर भोजन। भोजनके अस्वास्थ्यकर होनेका पहिला दुष्परिणाम होता है आंतरिक स्वास्थ्यविहीनता। ऐसे व्यक्तियोंके लिए जिनकी आदतें बहुत बिगड़ी हुई हैं उपवास ही एकमात्र उपाय है। अधिकांश मामलोंमें क्षार-प्रधान भोजन जिसमें रक्तशोधक फलोंका आधिक्य हो, ताजी, अनपकी तरकारियोंका उचित परिमाण हो और चोकर-जैसे मलनिष्कासक पदार्थ उचित मात्रामें हों—यथोचित अवस्थाकी प्राप्तिमें बहुत कारगर होता है।

शुद्ध वायु एवं सूर्यप्रकाशसे भी शरीर-शोधनमें बड़ी सहायता मिलती

है। दूरतक घूमना आंतरिक अंगोंको जैसा स्वास्थ्य देता है वैसा किसी अन्य उपायसे संभव नहीं है। यह व्यायाम सारे शरीरको आरोग्य प्रदान करनेमें एवं स्वस्थ बनाये रखनेमें अनुपम है। खुली हवामें खेलनेसे रक्त-संचारमें तीव्रता आती है और रक्त शुद्ध होता है।

शरीरको निर्मल दुर्गंधविहीन बनानेमें पानीसे बढ़कर दवा अभीतक ईजाद नहीं हुई है। उतना पानी पीजिये जितना आप पी सकें। पानीके इस प्रयोगसे मलनिष्कासनमें सुविधा होगी और शरीर निर्मल हो जायगा। यदि आप चाहते हैं कि आपका शारीरिक व्यक्तित्व किसी सुगंधसे संबद्ध हो जाय तो किसी मनभावने इत्रका प्रयोग कीजिए। पर यह ध्यान रहे कि शरीरके किसी कोनेमें छिपी हुई अस्वच्छता आपके इत्रबसाये व्यक्तित्वका पर्दाफाश न कर दे।

सुवासित सांस

शारीरिक सुगंधके बारेमें जो बात सच है वही बात श्वासके संबंधमें भी सत्र कही जा सकती है। सुवासित श्वास व्यक्तित्वको बड़ा मोहक बनाती है। पर सांसोंकी यह सुवास इत्र-फुलैल या क्रीम-पाउडरकी चेरी न होकर स्वास्थ्य और आरोग्यकी सहधर्मिणी है। सांसोंको सुगंधित बनानेके लिए आप इत्र-फरोशकी दूकानपर मत जाइये, प्रकृतिके उन्मुक्त प्रांगणमें उससे गांधर्वविवाह कीजिए। दुर्गंधयुक्त सांसका एक ही अर्थ होगा——पाचनकी अव्यवस्था। अपना पाचन ठीक कीजिए——सांसोंकी दुर्गंध समूल नष्ट हो जायगी।

वास्तवमें हममेंसे अधिकांश यह भूल जाते हैं कि हमारा शरीर एक पूर्ण वैज्ञानिक यंत्र है। यदि उसकी उचित देखभाल की जाय और उसे व्यर्थकी बेगार न दी जाय तो वह अपनी चिंता स्वयं करता रहता है। किंतु हममेंसे कितने ऐसे हैं जो गरिष्ठ भोजन, निर्जीव, अनमेल भोजन एवं अति भोजनद्वारा उसके साथ अत्याचार नहीं करते। जब हमारा पेट हमारी जीभका गुलाम हो जाता है तो हमारी सांसको पापी पेटका पाप ढोनेको

बाध्य होना पड़ता है। पेटको जीभकी गुलामीसे मुक्त कीजिए, सांस दुर्गंधका परनाला न होकर सुवासकी मंदाकिनी बन जायगी। दुर्गंधयुक्त सांसके अन्य अनेक कारण हो सकते हैं। दांतोंकी बीमारीसे भी हमारी सांस बदबूदार हो जा सकती है। कभी-कभी फेफड़ोंके रोगोंका भी प्रभाव हमारी सांसपर पड़ सकता है।

आपको यह पढ़कर आश्चर्य होगा कि ऐसे व्यक्ति जिनके पास दो घड़ी बैठना असंभव हो जाय अपनी बदबूदार सांससे तनिक भी परिचित नहीं होते। जिस तरह भंगियोंको मैला ढोते-ढोते बदबूका भान नहीं होता, उनकी घ्राणशक्ति मर जाती है उसी तरह सांसोंकी बदबू ढोते-ढोते बदबूदार सांसवाले आदमीकी हालत भी भंगीकी तरह हो जाती है। उसके पाससे गुजरते ही हर आदमी नाकपर रूमाल रखने लगता है, पर उसे बदबूकी अनुभूति होती ही नहीं। मजा तो यह है कि उनके मित्र भी उनसे कुछ नहीं कह सकते। परिवारके सदस्य भी इस विषयको टाल जाते हैं। यदि आपको लगता है कि आप इस रोगसे पीड़ित हैं तो अपने दोस्तोंका आह्वान कीजिए कि वे सच्ची राय देकर आपको उपकृत करें।

त्वचाका स्वास्थ्य

हममेंसे अधिकांश यह समझते हैं कि त्वचा हमारे शरीरका कोई महत्त्वपूर्ण अवयव नहीं है किंतु यह धारणा नितांत भ्रमपूर्ण है। कवि लोग सुंदर, सुचिक्कण त्वचाकी उपमा संगमरमर, मखमल और रेशमसे देते हैं किंतु त्वचा इन सब वस्तुओंकी अपेक्षा कहीं ज्यादा मूल्यवान् और अद्भुत है क्योंकि वह जीवित वस्तु है। त्वचा हमारे शरीरका बाह्य परिधानमात्र नहीं है। वह एक ऐसा माध्यम है जिसके सहारे हम बाहरी दुनियासे परिचित होते हैं।

त्वचा हमारे शरीरका उतना ही अभिन्न अंग है जितना कि हमारा उदर, यकृत अथवा रक्त। हमारे स्वास्थ्य एवं सुरक्षाके लिए त्वचा बहुतेरे कार्य करती है। जिस प्रकार शरीरके विभिन्न अंग-प्रत्यंगोंका स्वास्थ्य

और उनकी शक्ति भोजनके पाचन और उसके निष्कासनपर निर्भर है उसी प्रकार त्वचाका स्वास्थ्य और शक्ति भी। इस स्वास्थ्य और शक्तिका मूल आधार है मेरुदंडके नाड़ीमंडलकी स्फूर्ति, रक्तका सहज संचार और स्वास्थ्यसंबंधी उपयोगी आदतें।

हममेंसे बहुतेरे इस तथ्यको माननेसे इनकार करते हैं कि हम त्वचासे भी सांस लेते हैं और शरीरके विजातीय द्रव्योंके निष्कासनमें त्वचाका भी उतना ही महत्त्वपूर्ण हिस्सा होता है जितना अन्य किसी मलनिष्कासक अंगका। त्वचाकी विजातीय द्रव्यनिष्कासक प्रणाली सर्वथा त्रुटिहीन होती है। त्वचाको हम एक ऐसे परनालेकी उपमा दे सकते हैं जिसमें रोमछिद्रोंके रूपमें लगभग ४० हजार छोटी-छोटी नालियां आकर मिलती हैं। इन रोमछिद्रोंको यदि एकके बाद एक निश्चित क्रममें रख दिया जाय तो उनकी लंबाई लगभग ४ मील हो जायगी। यदि हम उन रोमछिद्रोंको जो शरीरके लिए खिड़कियोंके समान हैं, बंद कर दें तो पांचसे दस मिनटके भीतर ही मौत पक्की है।

त्वचा हमारे लिए बहुत सारे उपयोगी कार्योंका संपादन करती है। त्वचा ही हमारे शरीरकी शीत-ताप-नियंत्रिका है। गरमीमें हमें ठंडा और ठंडमें गरम रखनेका काम त्वचा ही करती है। त्वचामें अनेक स्पर्श तंतु होते हैं जिनके माध्यमसे हमें स्पर्शका बोध होता है। कुछ दूसरे प्रकारके तंतु भी होते हैं जो हमें गरमी या ठंडका बोध कराते हैं। त्वचा यदि एक बार नष्ट हो जाय तो किसी तरीकेसे उसे पुनः स्थापित नहीं किया जा सकता। घाववाले स्थानपर जो चिकनी सतह आ जाती है वह चमड़ी नहीं है। जब सारा शरीर पसीनेसे नहाया हुआ होता है तो आपरेशन किए हुए स्थ नवाली चमड़ीसे पसीना नहीं निकलता।

शरीरके सारे विष और विजातीय पदार्थ शरीरके जिन अंगोंसे बाहर निकलते हैं वे हैं—गुर्दा, मलद्वार, फुफ्फुस और त्वचा। शरीरके जो विष प्रथम तीन अवयवोंसे नहीं निकल पाते वे ही त्वचासे निकलते हैं। जब गुर्दा, मलद्वार और फेफड़े मलनिष्कासनका काम पूरी मुस्तैदीसे नहीं करते या

शिथिल पड़ जाते हैं या शरीरमें कोई संकट उपस्थित होता है जहां बहुत अधिक विजातीय द्रव्योंका एक साथ बाहर निकालना होता है तो त्वचा अपने असंख्य रोमछिद्रोंद्वारा पसीनेके रूपमें शरीरकी गंदगी बाहर निकालती और अपना कर्त्तव्य पूरा करती है।

यौवनावस्थाके आगमनके समय प्रायः तरुण और तरुणियोके चेहरे मुहासोंसे भर जाते हैं। अच्छा खासा मुख किसीको दिखाने लायक नहीं रहता और बाहर जाते लोगोंको शर्म आती है। बाजारोंमें बिकनेवाले लोशनों, मलहमों, पाउडरों आदिसे मुहासोंसे तनिक भी मुक्ति नहीं मिलती। इसका तो एकमात्र उपाय है विटामिन-'ए'का अधिकाधिक प्रयोग। डाक्टर स्ट्रामफोर्डने तरुणाई, मुहांसों और विटामिनोंका संबंध बताते हुए लिखा है "यौवनागमके समय शरीरकी असाधारण वृद्धि ही मुहांसोंका कारण होती है। देहकी वृद्धिके साथ कोषाणुओंमें वृद्धि होती है। फलतः कोषाणुओंमें शरीरस्थित विटामिन 'ए' की मात्रा बंट जाती है और प्रत्येक कोषाणुको विटामिन 'ए' की उतनी मात्रा नहीं मिल पाती जितनी उसे चाहिए। इस कमीको दूर करनेके लिए जरूरी होता है कि शरीरमें आनुपातिक रूपसे प्रत्येक कोषाणुकी आवश्यकताके अनुरूप विटामिन 'ए' की पूर्ति की जाय।

ग्रीवाकी महत्ता

अधिकांश स्त्रियां अथवा पुरुष सुंदरताके लिए शरीरके उन्हीं अंगोंको सुडौल बनाना चाहते हैं जो हमारी दृष्टिमें सबसे पहले आते हैं जैसे हाथ, आंखें आदि। किंतु वे यह भूल जाते हैं कि शारीरिक सौंदर्यके लिए सुंदर गलेका उतना ही महत्त्वपूर्ण स्थान है जितना अन्य किसी भी अंगका। बचपनसे ही ग्रीवाकी प्रायः उपेक्षा की जाती है। रामायणका प्रसिद्ध पात्र सुग्रीव निश्चय ही अपनी ग्रीवाके लिए चारों ओर विख्यात होगा किंतु आजकल तो ग्रीवा सौंदर्यका उपेक्षित क्षेत्र बन गयी है। स्नान करते समय भी बच्चे अपनी ग्रीवाका कोई ख्याल नही करते। सिरपर उडेलते समय पानीके जो छींटे गलेपर आ जायं बस गलेके स्नानके लिए वे ही पर्याप्त

समझे जाते हैं। तौलिएकी हल्की-सी रगड़से ही वह पानी पोंछ भी लिया जाता है। बड़े होनेपर भी उनकी यह आदत छूटती नहीं है और वे आश्चर्य करते हैं कि उनकी ग्रीवा इतनी अनाकर्षक क्यों लगती है। लोगोंके गले और गर्दनका रंग प्रायः ही साफ नहीं रहता। वे भूल जाते हैं कि चमकदार त्वचाके लिए स्वच्छता सबसे पहली शर्त है।

हम अपनी ग्रीवाकी कुछ चिंता ही नहीं करते जबतक हमारी ग्रीवा किसी रोगका शिकार न हो जाय अथवा वह आये दिन दुखने न लगे। बेचारी ग्रीवा किसी प्रकार अपना काम किये चली जाती है। पेट बढ़ जानेपर लोग चिंतित हो उठते हैं और भोजन और व्यायामकी ओर ध्यान देने लगते हैं किंतु ग्रीवा अपनी उपेक्षाका ऐसा कोई बदला नहीं लेती। बहुत दिनोंतक देख-रेख न करनेके कारण हमारे गले कांतिहीन हो जाते हैं या उसपर इतना मांस चढ़ जाता है कि वह लटकने लगे। कुछ लोगोंके गलेकी नसें दिखाई पड़ने लगती हैं, कुछ लोगोंके गले गड्ढोंसे भर जाते हैं। आदमीको अपने गले और गर्दनका पूरा-पूरा ख्याल रखना चाहिए।

स्त्रियोंकी वयस्कतापर गलेका काफी प्रभाव पड़ता है। गला आपकी उम्रका भेद जल्दी खोल देता है। कभी-कभी तो झूठ भी बोलता है और आपकी उम्रमे दो-चार साल बढ़ा देता है। भले ही आपकी देह सुंदर, सुकुमार और सुडौल हो; किंतु यदि आपने गलेकी उपेक्षा की है, तो आपने दूर दृष्टिका परिचय नहीं दिया है।

हम सिरको जिस तरह साधते हैं उसका ग्रीवाकी सुडौलतापर पूरा प्रभाव पड़ता है। आपको सदैव अपना सिर ऊंचा और ठुड्डी तनी हुई रखनी चाहिए। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अपने चेहरेको बुलडागकी-सी मुद्रा दे दें। पर बीच-बीचमें सिरकी स्थितिकी जांच-पड़ताल करते रहना ठीक होगा। यह ख्याल रहे कि आपकी ठोढ़ी तनिक उठी हुई और सामनेकी ओर रहे। ठोढ़ी इस तरह रखे कि चमड़ोमें एक प्रकारका तनाव आ जाए। यदि आप अपना सिर झुका लेंगे और ढीला-ढाला छोड़ देंगे तो गलेके

सामनेवाले हिस्सेमें निश्चित रूपसे झुरियां पड़ जाएंगी। इसके लिए ऐसा न होने देनेके लिए और गलेकी स्नायुओंको सशक्त करनेके लिए एक अच्छा उपाय यह है कि आप सिरके ऊपर दो-तीन पुस्तकें रख लें और कमरेमें चहल-कदमी करें। ऐसा प्रायः करना चाहिए।

गर्दन शरीर और मस्तिष्कको जोड़नेवाली कड़ी है। गर्दन इन दोनोंके बीचका एक रास्ता है। मस्तिष्कमें जो नाड़ी-संवेदन उत्पन्न होता है वह गर्दनके रास्ते होकर सारे शरीरमें पहुंचता है। जो रक्त मस्तिष्कको पोषण देता है और मस्तिष्ककी गंदगी निकालता है वह भी गर्दनसे होकर जाता है। जिस वायुपर हमारे प्राण निर्भर हैं वह वायु भी गर्दनसे होकर फेफड़ोंमें जाती है। गर्दन शरीरका एक महत्त्वपूर्ण मार्ग होनेके कारण विकासकी दृष्टिसे बहुत महत्त्वपूर्ण है। प्रकृतिने गर्दनमें बहुत जगह नहीं बनायी है इसलिए भी इसके विकासपर अधिक ध्यान देना चाहिए ताकि गर्दनसे होकर गुजरनेवाले अवयवोंको बढ़नेका पूरा अवसर मिल सके। गरदनकी कसरत होनेपर वहांकी स्थानीय नलिकाओंमें रक्त भरेगा और वे फैलेंगी। इस रक्तकी अधिकतासे गर्दनके निकट भी सुषुम्ना नाड़ियां और कसेरुकोंको अधिक रक्त पहुंचेगा। गर्दनके विकाससे मस्तिष्क और सुषुम्ना दोनोंको ही लाभ होता है और चूंकि सजीवता एक अच्छी नाड़ी-संवहन क्रियापर निर्भर करती है इसलिए सजीवता और मजबूत गर्दनका गहरा संबंध है।

भगवान्ने कान भी दिए हैं

रस, रूप, गंध, श्रवण एवं स्पर्शकी इंद्रियोंमें कान सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है, कहना सरल नहीं है। आंखोंके अभावमें सारे रंग हमसे छिन जायेंगे तो कानोंके अभावमें सारे राग। नाक, जीभ एवं त्वचाके बिना भी हमारे जीवनका बहुत-सा सुख हमसे छीन लिया जायगा। किंतु सामान्यतः देखनेमें यह आता है कि हम आंखों अथवा त्वचाकी सुरक्षापर जितना ध्यान देते हैं, कानोंकी सुरक्षापर उतना नहीं। यह कहनेमें मुझे संकोच नहीं है कि कान हमारी ज्ञानेंद्रियोंमें सबसे अधिक उपेक्षित इंद्रिय हैं। हम प्रायः यह भूल जाते हैं कि भगवान्ने हमको कान भी दिये हैं।

अमेरिकाकी श्रवण-समितिके अनुसंधानोंके आधारपर यह पाया गया है कि १९५२ में अमेरिकामें चौदह वर्षतकके ऐसे लगभग तेरह हजार बच्चे थे जो अपनी श्रवण-शक्तिकी निर्बलताके कारण आगे बढ़नेमें असमर्थ थे। साथ ही, इक्कीस वर्षसे कम आयुके ऐसे व्यक्तियोंकी संख्या जिनको कानकी कोई-न-कोई बीमारी थी, २५०,००० से ५००,००० तक थी। भारतकी स्थिति इससे बुरी ही होगी, यह कहनेकी आवश्यकता नहीं है। यदि आंकड़े इकट्ठे किये जायें तो पता नहीं कितने ऐसे व्यक्ति मिलेंगे जो कानोंका उचित उपयोग नहीं कर सकते। अंधों अथवा कोढ़ियोंकी गिनती करना कठिन नहीं है पर श्रवण-शक्तिकी दुर्बलतासे पीड़ित व्यक्तियोंकी गिनती करना अत्यंत दुःसाध्य है। इसका कारण यह है कि लोगोंको कम सुनाई पड़नेपर डाक्टरसे सलाह लेनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती। अतः लोग अपने कमजोर कानोंके साथ जिंदगीके दिन गुजारते रहते हैं और यह पता ही नहीं चल पाता कि बधिरता, प्रायः बधिरता अथवा अर्द्ध बधिरतासे पीड़ित अभागे कितने हैं।

अच्छे पिताकी तरह हमारा धर्म है कि हम अपनी इंद्रियरूपी सभी संतानों-पर एक-सा ध्यान दें। यह कहनेकी आवश्यकता नहीं है कि हमारा श्रवण-यंत्र हमारे नाड़ी-मंडल, हमारी त्वचा, हमारे अस्थिसमूह एवं रक्त-प्रणालीका ही घनिष्ठ अंग है। अतः जिन नियमोंपर चलकर हम नाड़ियोंको स्वस्थ रख सकते हैं एवं त्वचाको सुचिक्कण, उन्हीं नियमोंपर चलकर अपनी श्रवणेंद्रियको भी सक्षम एवं सक्रिय बनाये रख सकते हैं। उदाहरणके लिए, यह अत्यंत परिचित तथ्य है कि विटामिन बी हमारे नाड़ी-संस्थानके लिए अत्यधिक लाभकर है। हम सभी जानते हैं कि विटामिन बी के अभावमें हमारी जीवनी शक्ति निर्बल हो जाती है, हमारी मानसिक शक्तियां क्षीण होने लगती हैं, हमारी स्मरण-शक्ति घट जाती है, आंखोंकी ज्योति मंद पड़ जाती है और यदा कदा हाथ-पैरोंको लकवा मार जाता है। ये सारी अशक्तताएं विटामिन बी के अभावके दुष्परिणाम हैं। शरीरको

विटामिन बी की उचित मात्रा दीजिए––ये दोष स्वयमेव समाप्त हो जायंगे।

स्वस्थ और सुंदर बाल

सौंदर्य-वृद्धिमें केश भी बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान रखते हैं। सौंदर्य-वृद्धिके साथ-साथ ये व्यक्तित्व बढ़ानेमें भी मदद करते हैं किंतु इनका मुख्य कार्य सिरकी रक्षा करना है। बालोंकी जड़ोंके चारों ओर यदि हम गौरसे देखें तो उनकी बनावटसे यह ज्ञात होता है कि इनका कार्य सिरको सर्दी-गर्मी और चोट या आघातसे बचाना है। यदि हम एक कुत्ते या बिल्लीको लड़ाई-के लिए तैयार स्थितिमें देखें तो हम देखेंगे कि उनके बाल आनेवाली विपत्ति एवं आघातको बर्दाश्त करनेके लिए खड़े हो जाते हैं। मनुष्यके रोंगटे भी उस समय खड़े हो जाते हैं जब वह किसी आनेवाली विपत्तिकी विभीषिकाकी कल्पना करता है।

मनुष्यके केवल हाथकी हथेलियों और पांवोंके तलवों और एक-दो छोटे हिस्सोंको छोड़कर संपूर्ण शरीरपर बाल होते हैं। सिर, पलकों और भौंहोंपर ये ज्यों-ज्यों मनुष्यकी आयु बढ़ती जाती है, अधिक काले, लंबे, मोटे और मजबूत होते जाते हैं तथा बुढ़ापेमें सफेद होने लगते हैं। बाल चमड़ीके छिद्रोंमेंसे बाहर निकलते हैं। इनकी जड़ें तथा पोषक ग्रंथियां चमड़ी-के अंदर रहती हैं। बालोंको बढ़ने एवं स्वस्थ बने रहनेके लिए एक विशेष प्रकारके भोजनकी आवश्यकता होती है।

बालोंका स्वस्थ तथा मजबूत बने रहना एवं स्थानीय जलवायुके अनु-सार गहरे रंगका होना पूर्णतया व्यक्तिके स्वास्थ्यपर निर्भर करता है। यदि उत्तम स्वास्थ्य नहीं होगा तो बाल कमजोर, असमयमें सफेद एवं रंगविहीन होकर गिरने लगते हैं।

रोगोत्पत्तिके अन्य कारण

रक्तका एक रंगविहीन अंश बालोंका पोषण करता है। यदि किसी स्वस्थ बालको काटकर सूक्ष्मदर्शी यंत्रसे देखा जाय तो ज्ञात होगा कि बालके

कटे हुए भागसे एक सफेद रंगका तरल पदार्थ निकल रहा है। यह तरल श्वेत पदार्थ ही बालोंकी जीवनदायिनी शक्ति है। इस श्वेत पदार्थका निर्माण बालोंके पोषणके लिए उनकी जड़के पास स्थित ग्रंथियां करती हैं। यह पोषक तत्त्व रक्तके अंदर बहुत कम मात्रामें होता है।

बालोंका रंग-द्रव्य (पिगमेंट) अपनी सामर्थ्य एवं स्वभावके अनुसार अपने रंगोंका निर्माण करता है। यदि रंगद्रव्य प्रचुर मात्रामें होता है तो बालोंका रंग गहरा होता है। जब रंगद्रव्य कम मात्रामें होता है तो बालोंका रंग हल्का पड़ जाता है तथा समाप्त होनेपर बालोंका रंग सफेद अर्थात् रंगविहीन हो जाता है। बालोंका रंग जब बदलने लगता है तो उसे तुरंत रोकना कठिन है किंतु यदि कुछ समयतक समुचित भोजन किया जाय और बालोंकी मालिश की जाय तो यह स्थिति रुक जाती है।

आयु, देश एवं जलवायुके अनुसार बाल विभिन्न प्राकृतिक रंगोंके होते हैं। बालोंका रंग पूर्णतया प्राकृतिक एवं स्वस्थ होना व्यक्तिके स्वास्थ्यपर निर्भर करता है। आपने प्रायः देखा होगा कि लंबी बीमारी या मियादी बुखारके बाद कमजोरीके कारण रोगीके सिरके बाल झड़ जाते हैं किंतु जब वह स्वास्थ्य लाभ करता है तो बाल पुनः उगने लगते हैं। यदि आप पूर्णतया स्वस्थ एवं निरोग हैं तो आपके केश भी रोगरहित एवं स्वस्थ होंगे।

बालकी भी एक निश्चित आयु होती है। वह अपनी आयु पूर्ण करनेके पश्चात् गिर जाता है तथा उसके स्थानपर दूसरा नया बाल उग आता है। पुराने बालोंका गिरना एवं नयोंका उगना तो स्वाभाविक क्रिया है, परंतु यदि आपके छोटे बाल असमयमें टूटने, झड़ने एवं सफेद होने और फटने लगें तो यह रोग है। यदि बाल टूटने, फटने, झड़ने और पतले होने लगें तथा उनके साथ रूसी गिरे, सिरमें जलन एवं खुजलाहट हो तो इसे गंजेपन-की पूर्व सूचना समझना चाहिए।

शरीरमें पौष्टिक तत्त्वोंकी कमीसे बालोंके आगेका सिरा फटने लगता है। यदि बालोंके गुच्छे-के-गुच्छे उखड़ने लगें और बादमें वहांकी चमड़ीका

रंग पीला नजर आए तो समझना चाहिए कि इस भागमें रक्त-संचारमें रुकावट पैदा हो गई है। ऐसी स्थितिमें इस भागकी सफाई करनेके साथ-साथ प्रतिदिन तेलकी मालिश करना भी आवश्यक है।

आजकल प्रायः सभी वर्गके लोगोंमें विविध सुगंधित तेलोंके प्रयोग करनेकी रुचि बढ़ती जा रही है। लेकिन शायद ये लोग भूल जाते हैं कि गलत तेलका चुनाव बालोंके साथ-साथ आपके स्वास्थ्यपर भी बुरा प्रभाव डालता है। एक तो इस प्रकारके तेल मंहगे मिलते हैं साथ ही उनका प्राकृतिक पौष्टिक तत्त्व समाप्त हुआ रहता है। इसलिये अधिकांशतः ये तेल बालोंके लिये अनुपयोगी एवं हानिकारक होते हैं।

पैर और जूते

अमेरिकाके राष्ट्रपति बुकर टी० वाशिंगटनकी धारणा थी कि किसी देशकी सभ्यता और संस्कृतिकी माप उसके शौचालयोंकी स्वच्छता या अस्वच्छतासे की जानी चाहिए। मेरा मत है कि किसी व्यक्तिकी सुरुचि-संपन्नता या रुचिविहीनताकी कसौटी उसके जूतोंकी दशा है। मैं लोकसेवा-आयोगके एक ऐसे सदस्यको जानता हूं जो प्रार्थीके सारे व्यक्तित्वको उसके जूतोंकी दशासे बिल्कुल ठीक-ठीक परख लेते थे। उनका तर्क यह था कि जो व्यक्ति अपने जूतोंका ख्याल रख सकता है वह अपनी शेष वस्तुओंका ख्याल तो रखता ही होगा। वास्तवमें यह बात बहुत सीमातक सत्य है। रद्दी जूतोंके साथ बढ़िया सूट शोभा नहीं देगा। अभीतक यह कहावत प्रचलित है कि चेहरा आपके व्यक्तित्वका आइना है। मैं इस कहावतमें कुछ परिवर्तन करना चाहता हूं। मैं कहूंगा कि जूते (या चप्पलें) आपके व्यक्तित्वका आइना हैं, उनका ख्याल रखिए।

सही जूते

पैर हमारे शरीरका एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण अंग है; किन्तु जितना दुरुपयोग पैरका होता है उतना शरीरके किसी अन्य अंगका नहीं। पैरों-

को हम तंग कड़े जूतोंमें कैद कर लेते हैं, उन्हें धूलभरे गदे रास्तोंपर चलने-के लिए बाध्य करते हैं और उनपर शरीरका सारा बोझ लादे रहते हैं। अवस्थाका सबसे अधिक प्रभाव पैरोंपर पड़ता है। वृद्धावस्थामें पैर जितनी जल्दी शिथिल होते हैं शरीरके दूसरे अंग नहीं। पैरोंके शिथिल होते ही जीवनका आधा रस चला जाता है। घूमना कठिन हो जाता है, पहाड़पर चढ़ना तो पहाड़ ही समझिये। लकड़ीका सहारा लेकर हम शीघ्र ही 'बाबाजी' या 'दादीजी' बन जाते हैं। खाटपर लेटे-लेटे या आराम-कुर्सीपर बैठे जीवनका अधिकांश समय बिताना ही हमारे भाग्यमें होता है।

तो हमें स्वास्थ्य और शक्तिके लिये समय रहते पैरोंकी सुरक्षाका विचार करना चाहिये। बहुत कम लोग जूतोंसे जीवन और स्वास्थ्यपर पड़नेवाले प्रभावसे परिचित होते हैं। एक पार्टीमें एक महिलाने अपनी फैशनप्रिय सखीसे नीची एड़ीके सेन्डलोंकी आलोचना की। फैशनप्रिय सखी फैशन-प्रिय तो थी पर स्वास्थ्यप्रिय उससे अधिक थी। बोली--'मैं चाहती हूं कि मेरे चेहरेसे मेरे पैरोंको मिलनेवाले आरामकी झलक मिले। चेहरेकी शिकन और सेन्डलोंकी फैशनविहीनतामें मैं दूसरी चीज ही अधिक पसन्द करती हूं।"

बहुतसे लोग ऐसे जूते पहिनते हैं जो उनके पैरके नापसे छोटे और तंग होते हैं। बेचारे पैर चमड़ेकी कालकोठरीमें बंद कर दिये जाते हैं जहां न उन्हें हवा मिल पाती है और न आराम। धीरे-धीरे उनके पैर जूते-जैसे आकार ग्रहण कर लेते हैं, पंजे बेडौल हो जाते हैं और पैर कड़े। जूतोंका फैशन बदलता रहता है और जूतोंका चुनाव करते समय लोग आरामका उतना ख्याल नहीं रखते जितना फैशनका। तंग कष्टप्रद जूतोंका बहुत बुरा असर रीढ़की हड्डी और समस्त स्नायुमंडलपर पड़ता है; इससे जीवनी शक्तिका ह्रास होता है और कार्यक्षमता कम होती है। पिंडलियों-का आकार बिगड़ जाता है और टहलनेमें कठिनाई होती है।

अपने पैरोंको कैद मत कीजिए। ऐसे जूते लीजिए जिन्हें पहनकर आप स्वच्छन्दतापूर्वक चल सकें। आपके पैरोंको हल्कापन अनुभव हो और चेहरा ताजा और प्रसन्न बना रह सके। हजारों पीढ़ियोंतक पैर यात्राके एकमात्र साधन थे। इस पीढ़ीमें उन्हें कम-से-कम प्रसन्नता और व्यक्तिगत क्षमताका साधन तो बनने दीजिए। पैरोंको नीरोग और सुंदर बनाये रखनेके लिए उन्हें नित्य धोइये। खानेके पहले पैर धोना एक सदर रिवाज था। आज भले ही पाश्चात्त्य-सभ्यतामें दीक्षित आधुनिकोंको वह कुसंस्कार मालूम पड़े पर उससे पैरोंकी स्वच्छता तो बनी ही रहती थी। आप सूट-बूटधारी हों तो खानेके पहले जूते उतारना बड़ा हास्यास्पद हो जायगा पर मोजों और जूतोंके अंदर बंद पसीनेसे तर पैरोंको आप भी नियमित रूपसे नहलाइये जिससे वे बदबू और पसीनेसे मुक्ति पा सकें।

यदि आपके पैरोंकी त्वचा कोमल है तो उन्हें नमकके पानीसे धोना हितकर होगा। पैरोंका ठंडा गरम नहान बड़ा आरामदेह होता है।

नहानेके बाद पैरोंको अच्छी तरह पोंछना आवश्यक है। अंगुलियोंके बीचमें नमी नहीं रहनी चाहिए। ठंडके दिनोंमें नारियलके तेलकी मालिशसे पैर फटनेसे बचते हैं और रूखे नहीं होने पाते। पैरोंके नाखून काटते रहिए। इससे आपके मोजे ज़्यादा चलेंगे।

जूतोंका चुनाव

पैरकी अधिकांश तकलीफोंका कारण गलत जूतोंका प्रयोग होता है। जूतोंका चुनाव करते समय इन बातोंका ध्यान रखिये:

१. जूता पर्याप्त लंबा होना चाहिए। जब हम खड़े होते हैं तो पैरकी लंबाई ज़्यादा हो जाती है। पैरके पंजे और जूतेके पंजेमें कम-से-कम आधा इंचका अंतर होना ही चाहिए।

२. जूता पर्याप्त चौड़ा होना चाहिए जिससे पैर आसानीसे हिल-डुल सकें। पर वे इतने चौड़े भी न हों कि रगड़के कारण पैर छिलने लगें।

३. जूतोंके पंजे इतने चौड़े हों कि पैरोंका आकार विकृत न होने पाये।

४. कुछ जूते ऐसे होते हैं जिनके पंजे ठीक बीचमें नुकीले होते हैं। ऐसे जूते मत खरीदिये, इनसे पैरोंको आराम नहीं मिलता।

५. पैरके पंजेके अगूठेकी तरफका चौड़ा भाग जूतेके चौड़े भागकी ओर रहे।

६. जूता एड़ियोंकी ओर ढीला न हो——ढीला होनेपर वह काटेगा।

७. जूतोंकी एड़ियां बहुत ऊंची न हों। यदि बहुत ऊंची एड़ीके जूते पहनने ही पड़ें तो यदा कदा ही उनका उपयोग कीजिए।

एक ही जोड़ीको लगातार तबतक, जबतक वे बिलकुल जवाब न दे दें, घसीटते रहनेकी अपेक्षा बदल-बदलकर कई जोड़ियां पहनना आपके पैरोंके लिये भी अच्छा है, जूतोंके लिये भी। एक जोड़ी जल्दी फटती है, बदल-बदलकर पहननेसे वे ज़्यादा चलती हैं जिस जोड़ीका उपयोग न करना हो उसे पालिशकर कपड़ेमें लपेटकर सावधानीसे रख दीजिए। जूतोंपर नियमित रूपसे पालिश करना आवश्यक है, इससे जूतोंका जीवन बढ़ता है और आपके व्यक्तित्वमें आकर्षण आता है। चेहरेको तो भगवान्ने आपके व्यक्तित्वका आइना बनाया है, जूतोंको व्यक्तित्वका आइना आप बनाइए।

सुंदर आंखें

नारीके सौंदर्यका सबसे प्रधान आकर्षण है उसकी सुंदर आंखें। सुंदर आंखोंके अभावमें मुखकी सारी शोभा नष्ट हो जाती है। भारतीय साहित्यमें आंखोंके लिए जितने सुंदर उपमान जुटाये गये हैं उतने किसी अन्य देशके साहित्यमें नहीं। कमल, खंजन, मीन, मृग आदि नेत्रोंके अनेक उपमान हैं और यह कहना कठिन है कि कमलनयनी अधिक आकर्षक होती है या मीनाक्षी। खंजन और मृग दोनों ही लोचनोंके लिए अशेष सौन्दर्यके प्रतीक रहे हैं। किंतु नयनोंको कमल-जैसा कहनेमें जहां उनकी सुदीर्घता एवं पवित्रताका बोध होता है वह मीन-जैसा कहनेमें उनकी अबोधता एवं

सरलताका। खंजन बड़ा चंचल पक्षी होता है। खंजन-जैसी आंखें यदि एक स्थानपर थिर न रह सकें तो क्या आश्चर्य। मृगनयनीकी आंखोंमें असीम भोलापन होता है। किन्तु इतनी सुंदर, सुदीर्घ आंखें तो प्रकृतिकी देन है। हम अभिलाषा करके उनकी प्राप्ति नहीं कर सकते। हां, प्रकृतिने हमें जैसी आंखें दी हैं उनकी उचित देखभाल करके हम अपने लावण्य और सौंदर्यकी अभिवृद्धि अवश्य कर सकते हैं।

स्त्रीकी आंखोंकी ही तरह पुरुषके व्यक्तित्वपर भी उसकी आंखोंका बड़ा प्रभाव पड़ता है। आंखोंको देखकर व्यक्तिके चरित्रकी विशेषताओं-का अनुमान किया जा सकता है। कवि नेत्रोंकी भाषा पढ़ लेते हैं। यह बिल्कुल सच है कि आंखें बोलती हैं। पांच मिनटके अंदर ही वे कोमलता-की भावनासे दयार्द्र हो सकती हैं, क्रोधसे लाल हो सकती हैं, आंसुओंसे पिघल सकती हैं, घृणासे अभिभूत हो सकती हैं और प्रसन्नतासे चमक सकती हैं। वास्तवमें हमारे सारे भाव सबसे पहिले आंखोंके दर्पणमें ही प्रतिबिंबित होते हैं।

आंखें देखती हैं। किन्तु क्या वे देखती भर हैं––उससे अधिक कुछ नहीं करतीं? कोई ही नारी ऐसी अल्पमति होगी जो देखकर ही आंखोंके कर्त्तव्य-की इतिश्री कर ले।

कपोलों, बालों और ओठोंपर पड़े हुए काले चिह्नोंको छिपाया जा सकता है। रूज और पाउडरकी मोटी तह गालोंपर पड़ी हुई झुर्रियोंपर आवरण डाल सकती है। बालोंकी सफेदी भी छिपायी जा सकती है, लिपस्टिककी मोहिनी ओठोंको मधुर बनाये रख सकती है; किंतु आंखोंपर किसीका बस नहीं चलता। आंखोके इर्दगिर्द छायी हुई कालिमा सौंदर्य और स्वास्थ्यका सारा पर्दाफाश कर देनेमें नहीं चूकती। यदि आंखोंसे चमक चली जाये, वे थकी-थकी निष्प्रभ दीख पड़ने लगें तो समझिये सौंदर्यके बिदा लेनेका समय आ गया है और स्वास्थ्य खतरेकी घंटी बजा रहा है।

आंख हमारे शरीरका सबसे कोमल और सुकुमार अंग है। कविने

भी हमारे इस कथनका समर्थन किया है—'तनिक किरकिरीके परे होत नैन बेचैन।' सारे दिन धूल, किरणें और झोंके आंखोंके विरुद्ध षड्यन्त्र करते रहते हैं। इन सबके कारण हमारी आखोंके रेशे लाल हो जाते हैं, पलकें बोझिल। आंखें जलने लगती हैं। किंतु हममेंसे कितने हैं जो आंखोंकी उचित परिचर्या करते हों। दिनभर काम करनेके बाद हम हाथ-पैर तो धो लेते हैं, मुंह भी साफ कर लेते हैं पर बेचारी आंखोंकी चिंता ही नहीं करते। आंखोंको धोते भी हैं तो ऊपर-ऊपरसे ही। वे दिन-प्रतिदिन थकती जाती हैं।

जिस तरह त्वचाको सुचिक्कण, कांतिमान् और कोमल बनाये रखनेके उपाय हैं उसी तरह आंखोंको सतेज, स्निग्ध और आभायुक्त बनाये रखनेके भी। कहते हैं कि हृदयकी प्रफुल्लता आंखोंको प्रफुल्ल बना देती है। इसमें संदेह नहीं कि आंखें स्वास्थ्यकी सर्वाधिक विश्वसनीय कसौटी हैं। थोड़ी-सी देख-भाल करनेसे ही आंखोंमें जो चमक और ताजगी आयेगी वह देखनेकी चीज होगी।

आंखोंको ठंडे पानीसे धोना उन्हें नया जीवन प्रदान करना है। शीतल जलके इस प्रयोगसे पलकोंकी बोझिलता दूर होगी।

आंखोंको बंद कीजिए और अंधकारका ध्यान कीजिए। आंखोंको विश्राम देनेका यह भी एक अच्छा तरीका है।

व्यायामसे, शरीरके अन्य अंगोंकी भांति, आंखें भी स्वस्थ और सबल बनायी जा सकती हैं। आंखोंमेंकी नाड़ियों एवं स्नायुओंको व्यायामसे बड़ा लाभ मिलता है।

आंखोंके लिए विश्राम उतना ही आवश्यक है जितना व्यायाम। आंखोंमें थकान महसूस होते ही उनसे काम लेना बंद कर दीजिए। यदि आंखोंमें जलन मालूम पड़ती हो और उनसे कम सूझता हो तो उन्हें दिनमें तीन बार कम-से-कम दस मिनटका आराम अवश्य दीजिए।

आंखोंको विश्राम देनेका सबसे प्रभावपूर्ण एवं निश्चित उपाय है

हथेलियोंसे उनको ढकना। 'पामिंग' की यह क्रिया तीनसे पांच मिनटतक की जा सकती है। इसे तीन-चार बार दुहराना चाहिए। कमजोर थकी आंखोंको स्वस्थ, सतेज बनानेके लिए 'पामिंग' अत्यंत प्रभावपूर्ण उपाय है।

लिखते या पढ़ते समय यह ध्यान रहे कि प्रकाश न तो बहुत तीक्ष्ण हो और न बहुत धीमा ही। प्रकाश सामनेसे न आकर पीछेसे आये।

आंखके नीचे काले घेरे पड़नेका अर्थ है कि आपका शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं है और आप मानसिक अशांतिसे पीड़ित हैं। दोनों कारणोंसे अनिद्रा रोग हो सकता है। इन काले घेरोंको दूर करनेके लिए इनके कारणों-को दूर कीजिए। आंखके चारों ओरकी रक्त-संचालन क्रियाको तीव्र करने-से अस्थायी लाभ हो सकता है।

अध्याय ९

बच्चेके व्यक्तित्वका निर्माण

माता-पिताका दायित्व

एक नवजात शिशुके अनेक गुणोंको पूर्ण विकसित करनेका उत्तरदायित्व उसके माता-पितापर है। बच्चेके व्यक्तित्वमें निहित शक्तियोंके विकासको ही शिक्षा कहते हैं। बच्चोंमें बहुत-सी बुराइयां केवल इसलिए पैदा हो जाती हैं कि उनकी बहुत-सी शक्तियोंको अथवा उनके मस्तिष्क एवं शरीरको किसी-न-किसी कारण पूरी तरह विकसित होनेका अवसर नहीं मिलता।

विश्व ऐसे लोगोंसे भरा पड़ा है जो यह सदैव अनुभव करते हैं कि गलत ढंगके पालन-पोषणके कारण अथवा उचित अवसरके अभावमें उनकी शक्तिका समुचित विकास नहीं हो पाया है जिसकी वजहसे जीवनका पूर्ण आनंद वे नहीं उठा पा रहे हैं। ऐसे लोगोंकी स्वभावतः यह इच्छा होती है कि उनके बच्चोंको भी इसी प्रकारकी निराशाका सामना न करना पड़े और इसलिए अपने बच्चोंके समुचित पालन-पोषणके लिए वे बड़े-से-बड़ा बलिदान करनेके लिए प्रस्तुत रहते हैं। ऐसे मां-बाप भी अपनी अभिलाषाकी पूर्तिमें केवल इसलिए असफल रहते हैं कि उनको यह ज्ञान ही नहीं रहता कि बच्चोंका पालन किस प्रकार होना चाहिए।

बच्चेके पालनमें इस बातका सदैव ध्यान रखना चाहिए कि उसमें परिस्थितियोंके अनुसार अपनेको ढाल लेनेकी क्षमता उत्पन्न हो सके। बच्चेमें एक प्रकारकी ऐसी शक्ति निहित रहती है जो उसे आनेवाली परिस्थितियोंका सामना करनेके योग्य बनाती है और इसी शक्तिका समुचित

विकास मां-बापका कर्त्तव्य है। इस लक्ष्यकी प्राप्तिके लिए नीचे दिये हुए कुछ मोटे सिद्धांतोंको काममें लाया जा सकता है।

सदैव इस बातके लिए जरूरतसे ज़्यादा परेशान रहनेसे लाभके स्थानपर हानिकी संभावना अधिक रहती है कि लड़का अच्छे ढंग सीखे, कुछ खास-खास लड़कोंके साथ ही खेले और बुरे समझे जानेवाले बच्चोंकी ओर देखे भी नहीं। यदि बच्चेमें मधुर स्वभावका विकास हो सके, उसमें परि-स्थितियोंके अनुसार अपनेको परिवर्तित करनेकी क्षमता पैदा हो सके तथा यदि वह सत्यवादी एवं परिश्रमी हो सके तो यही मां-बापके संतोषके लिए काफी है।

बच्चेके पालन-पोषणमें इस बातका विशेष ध्यान रखना चाहिए कि परिवारकी बुराइयोंका प्रभाव उसके व्यक्तित्वपर पड़े बिना नहीं रह सकता। यदि परिवारके लोगोंका शारीरिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है, यदि उनका स्वभाव चिड़चिड़ा है अथवा उनमें सिद्धांत एवं सामाजिक अनशासनका अभाव है तो ये बातें बच्चोंको प्रभावित कर सकती हैं। अच्छे मां-बापके बच्चे बिरले ही बुरे होते हैं। अतः आवश्यकता इस बातकी है कि बच्चेके चारों ओर इस प्रकारके वातावरणका निर्माण किया जाय जो उसे अच्छा बननेको अनायास ही प्रेरित करे।

वास्तविकता तो यह है कि बच्चेके पैदा होनेके पहले ही उसका पालन अथवा शिक्षण प्रारंभ हो जाता है। गर्भावस्थाके समय मांकी मानसिक अवस्थाका प्रभाव बच्चेके स्वभावके ऊपर पड़ता है। यदि बच्चा एक सुखी एवं संतुष्ट परिवारमें जन्म लेता है जहां उसके स्वागतकी उत्सुकतासे प्रतीक्षा की जाती है एवं पैदा होनेके बाद उसके मां-बाप एक नवीन उत्साहके साथ उसके पालन-पोषणमें जुट जाते हैं तो उस बच्चेका स्वभाव निश्चयात्मक रूपसे मधुर होगा। दूसरी ओर यदि बच्चा एक ऐसे परिवारमें पैदा हुआ है जहांपर उसकी कोई आवश्यकता न थी तो उसका स्वभाव भी 'ऊल-जलूल' होगा। गर्भ-निरोधमें चाहे और कोई अच्छाई हो या न हो परंतु

इतना तो है ही कि इसका पालन करनेवाली स्त्री जब गर्भ धारण करती है तब बच्चेका खुले दिलसे स्वागत करनेके लिए प्रस्तुत रहती है। अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्यको ठीक रखनेके लिए एक गर्भवती स्त्री जो कुछ भी करती है उसकी प्रतिक्रिया आनेवाले बच्चेके ऊपर थोड़ी-बहुत मात्रामें होती ही है।

बच्चा जब कुछ महीनेका हो तब मां-बापको यह प्रयत्न करना चाहिए कि उसमें अच्छी आदतें डाली जायं और उसके चारों ओर इस प्रकारका वातावरण पैदा किया जाय कि उसकी रुझान अपने आप अच्छे कार्योंकी ओर होती जाय। मनोवैज्ञानिकोंका अब यह निश्चित मत बन चुका है कि मनुष्यके भावात्मक एवं नैतिक जीवनका प्रारंभ बचपनमें ही हो जाता है। कुछ विद्वानोंका मत है कि यदि कोई बच्चा अपने जीवनके प्रथम पांच वर्षोंके समयमें स्वभावसे ही अच्छा बना रह जाता है तो अपने पूरे जीवनमें कभी उसके नैतिक मूल्योंका ह्रास नहीं होगा। समाचारपत्रोंमें प्रकाशित बहुतसे अपराधोंका कारण निःसंदेह रूपसे अपराधियोंकी मानसिक विकृति है। बच्चोंके संबंधमें इन नियमोंके पालन करनेसे इतना ही लाभ नहीं होगा कि वह आगे चलकर समाजके लिए एक उपयोगी सदस्य बनेगा, बल्कि बचपनमें भी वह प्रसन्न, स्वस्थ तथा संतुष्ट प्राणी रहेगा जो बात-बातमें रो-चिल्लाकर घरके वातावरणको अशांत करनेका उत्तरदायी न होगा।

यह अत्यंत आवश्यक है कि मां बच्चेको अपना दूध ऐसे समयमें पिलाए जब वह स्वयं शारीरिक एवं मानसिक रूपसे फुरसतमें हो; उसकी मानसिक अवस्था ऐसी हो कि उसके अत्यंत सुखद विचार और आशाएं अपने गोदमें लेटे बच्चेमें केंद्रित हो सकें, वह अपने बच्चेके साथ 'दो शरीर एक जान' का संबंध स्थापित कर सके। जो मां इस प्रकारका व्यवहार नहीं करती, वह स्वयंको एवं अपने बच्चेको भी उस चिरंतन आनंदसे वंचित रखती है जो मातृत्वमें—और केवल मातृत्वमें—निहित है।

दूध पिलानेके कुछ देर बादतक बच्चेको आरामसे लेटनेके लिए छोड़

देना चाहिये। वह अपने माकी गोदमें ही लेटा रह सकता है अथवा बहुत आहिस्तेसे उसे उसके बिस्तरपर डाल देना चाहिए। दूध पिलानेके समयका एवं उसके कुछ देर बादतकका भी वातावरण बहुत शांत होना चाहिए।

बच्चेके जीवनके प्रारंभिक महीनोंमें उसके दूध पिलानेका समय निर्धारित कर लेना चाहिए और उसकी सफाईका विशेष ध्यान रखना चाहिए। यह भी आवश्यक है कि उसे कम-से-कम परेशान किया जाय। कुछ लोग छोटे-छोटे बच्चोंको दुलार करते समय ऐसी शारीरिक क्रियाएं करते हैं जिनका अर्थ तो बच्चे कुछ भी नहीं समझते, उनसे परेशान अवश्य होते हैं। ऐसी क्रियाओंका करना तबतक बिल्कुल बंद रखना चाहिए जबतक बच्चा उन्हें समझने लायक न हो जाय और उनका उत्तर देनेकी क्षमता विकसित न कर ले।

प्रारंभिक वातावरणका प्रभाव

बड़ोंके लिये जो शोरगुल मामूली होता है बच्चा उससे परेशान हो सकता है। डॉ० वाटसनकी मान्यता है कि बच्चोंमें जन्मसे भयकी केवल दो ही प्रवृत्तियां होती हैं——(१) शोरका भय और (२) गिरनेका भय। बाकी सारे भय इन्हीं दो भयोंके आसपास निर्मित होते हैं। कई घरोंमें बड़ा शोर-शराबा मचा रहता है। बड़े बच्चे चीखते हैं, कुर्सियां खींचते हैं, रेडियो इतने जोरसे बजाते हैं कि कानके पर्दे फट जायं। बच्चोंको इस तरह उठाया जाता है कि उन्हें बराबर भय बना रहता है कि कहीं वे गिर न पड़ें। डॉ० वाटसनका विश्वास है कि व्यक्तिके आन्तरिक जीवनमें जो असंतुलन और असुरक्षाकी भावना आती है वह प्रारंभिक जीवनके इन्हीं कारणोंसे। यह बात चाहे पूर्णतः सत्य न भी हो किंतु यह तो निर्विवाद है कि बच्चोंका नाड़ी-मण्डल अत्यंत नाजुक होता है। उसे सभी तरहके आघातोंसे बचानेकी आवश्यकता है। बचपनमें हम जिस वातावरणमें पलते और बड़े होते हैं वह हमारे भावी जीवनको प्रभावित करता है। मनोवैज्ञानिक अब यह बात मानने लगे हैं कि कोई बच्चा जन्मसे ही कोई गुण या दुर्गुण लेकर उत्पन्न

नहीं होता। प्रारंभिक वातावरण ही प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूपमें हमारे भावी व्यक्तित्वके लिये सांचेका काम करता है।

सांस्कृतिक जीवनका आरंभ

बच्चा जिन रंगों और आकारोंके सम्पर्कमें आता है वे सुखद और सरल होने चाहिये। सफेद रंग बच्चेकी आंखके लिये थोड़ा भारी पड़ता है, इससे अच्छा तो उनके लिए मोतिया रंग होगा। नीले और हरे रंग भी बच्चोंको अच्छे लगते हैं। थोड़ा बढ़नेपर चटक लाल और नारंगी रंगोंका भी प्रयोग किया जा सकता है।

बच्चोंके कानोंमें संगीतकी सुखद लहरियां जन्मके दिनसे ही पड़ने लगें तो अच्छा है। अविकसित मस्तिष्कके लिए संगीत सबसे अधिक प्रभावशील सिद्ध होता है। दादी और नानीके जमानेतक माताएं अपने बच्चोंको सुलाते समय लोरियां गाती थीं। लोरी बच्चेको सुलानेके काम तो आती ही थी उसके माध्यमसे उसे लय, प्राचीन कथाओं, पशु-पक्षियों आदिका भी ज्ञान हो जाता था। आजकलकी पढ़ी-लिखी माताओंको लोरियोंका शौक नहीं रह गया है। यह अच्छा नहीं है।

बच्चोंको अपने हाथ-पैर चलानेका खूब मौका देना चाहिये। उन्हें हाथ-पैर चलानेकी प्रेरणा स्वयं प्रकृति देती है। जब बच्चा चलना सीख जाय तो उसे घास अथवा धरतीपर चलने देना चाहिये। खेल-खिलौने हर देश और कालके बच्चोंके प्रिय सहचर हैं। बच्चोंको तरह-तरहके खिलौने दिये जाने चाहिये। इससे उनकी रुचिका पता चलेगा और अपने हाथ-पैर चलाने तथा बुद्धिका प्रयोग करनेका अवसर भी उनको मिलेगा। पेड़ों या फाटकोंपर चढ़ना बच्चोंका बड़ा प्रिय शौक होता है। ऐसा करनेसे बच्चोंको रोकना नहीं चाहिये। हां, इतनी सावधानी अवश्य बरतनी चाहिये कि उन्हें चोट न लगने पाए। बच्चोंको ढेरों कपड़ोंसे लादना अच्छा नहीं होता। गर्मीके मौसममें यदि वे चड्डी ही पहनकर खेलें तो कोई बुरी बात नहीं है।

नैतिक शिक्षाका श्रीगणेश

ऐसा शिशु, जिसका आहार-व्यवहार नियमित है, अत्यंत स्वस्थ एवं सुखी प्राणी होता है। न तो वह रोता है और न किसीको तंग ही करता है किंतु थोड़ा बड़ा होनेपर उसे बड़े लोगोंकी इच्छाओं और आवश्यकताओंसे संघर्ष करनेके लिए बाध्य होना पड़ता है। उसका भावी चरित्र इसी संघर्ष-की प्रतिक्रियाके फलस्वरूप निर्मित होता है। बच्चा यदि पिताजीकी किताबें फाड़ दे तो पिटता है, यह ठीक ही है। पर यदि पिताजी उसके घरौंदेको अपने पैरोंसे रौंद दें तो बेचारा बच्चा क्या कर सकता है? बच्चेको नैतिक शिक्षाका सबसे पहला पाठ न्याय-भावनाके रूपमें मिलता है। घरमें यदि दो बच्चे हैं तो उनमें माता-पिताको किसी प्रकारका पक्षपात नहीं करना चाहिये। पक्षपात ताड़नेमें बच्चोंको देर नहीं लगती। बच्चेको बच्चा न समझकर उसे व्यक्ति समझना चाहिये। उसके अधिकारों, इच्छाओं, महत्त्वाकांक्षाओंका उचित सम्मान होना चाहिये। लाड़-प्यारमें बच्चे आसानीसे बिगड़ जाते हैं। बड़े होनेपर प्रायः वे ही बच्चे माता-पितासे विद्रोह करते हैं जिन्हें बचपनमें निष्पक्ष और न्यायपूर्ण व्यवहार नहीं मिलता। बचपनमें ही कृतज्ञताकी भावनाका भी विकास अपने आप हो जाता है। हर मां अपने अनुभवसे जानती है कि बच्चेसे बड़ा कृतज्ञ प्राणी दूसरा नहीं होता। कृतज्ञताकी इस भावनाको उचित दिशा देनेपर आसानीसे आज्ञा-कारितामें बदला जा सकता है। एक बात यहां बहुत साफ-साफ समझ लेना चाहिये कि बच्चेके विकासका अर्थ होता है माताके आश्रयसे उसका क्रमशः अलग होते जाना। बच्चेके जीवनका आरंभ मांके जीवनके एक अंशके रूपमें होता है किंतु धीरे-धीरे उसके व्यक्तित्वकी अपनी प्रतिष्ठा होती जाती है। मनोवैज्ञानिकों, मनोविश्लेषणशास्त्रियों और स्नायुरोगविशेषज्ञोंका अनुभव है कि उनके पास आनेवाले मानसिक रोगी प्रायः ऐसे होते हैं जो बड़े हो जानेपर भी मांके आंचलमें मुंह छिपानेकी कामनासे स्वयंको मुक्त नहीं कर पाए हैं। शारीरिक रूपसे ये व्यक्ति भले ही वयस्क हो गये हों

किंतु मनोवैज्ञानिक रूपसे अभी बच्चे ही हैं। वयस्क होनेपर व्यक्ति मानसिक रूपसे भी वयस्क होगा या नहीं—इसका फैसला मांके हाथोंमें है। और यह फैसला तभी हो पाता है जब कि व्यक्ति छः महीनेसे लेकर पांच सालके बीचका बच्चा होता है।

ज्यों ही बच्चा बैठने लगे उसे यह भान करा देना अनिवार्य है कि कुछ बातें उसे किसी भी हालतमें नहीं करनी हैं। प्रत्येक माता-पिताको कुछ ऐसे आदेशोंकी आदत डाल देनी चाहिये, जिन्हें बच्चा हर हालतमें माने। जो बच्चा 'यहां आओ' या 'सुनो' सुनते ही सब कुछ छोड़कर फौरन भागा-भागा आयेगा—वह कई खतरोंसे आसानीसे बचाया जा सकता है। बच्चा आगमें हाथ डालने जा रहा है या सड़कपर दौड़ती हुई मोटरगाड़ीकी ओर बढ़ा जा रहा है तो ये आदेश उसकी रक्षाके लिये बहुत काफी होंगे। मां-बापको तानाशाह बननेकी आवश्यकता नहीं है, बच्चोंको हर बात समझाई जानी चाहिये। इसी आयुमें बच्चोंकी आदतोंका निर्माण होता है। कभी-कभी शारीरिक दण्ड भी दिया जा सकता है, किंतु ऐसा करनेके बाद समय मिलते ही बच्चेको यह समझाना भी आवश्यक है कि उसने जो अपराध किया है उसका एकमात्र परिणाम दण्ड ही है। कभी-कभी बच्चे यों ही रोते हैं। उन्हें रोनेकी आदत पड़ जाती है। रोकर वे दूसरोंका ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं। इस आदतका शीघ्र और उचित उपचार होना चाहिये। यदि बच्चा गुस्सेसे भरा हुआ हो तो सबसे अच्छा उपाय यही है कि कुछ देरके लिये उसे अकेला छोड़ दिया जाय।

जो बच्चे ध्यान आकर्षित करनेके लिये रोते हैं या परस्पर झगड़ते हैं, उन्हें खेल-कूदकी ओर प्रवृत्त करना चाहिये। खेल-कूदकी स्वस्थ प्रतिस्पर्धामें बच्चोंकी झगड़नेकी प्रवृत्ति संतुष्ट हो जाती है। यदि घरमें चार-छः बच्चे हैं तो शांति बनाए रखनेका एक ही उपाय है—सबको खेल-कूदमें लगा देना। बच्चोंसे यह अपेक्षा करना कि खेल-कूदके समय वे बिलकुल राजा हरिश्चन्द्र बने रहें ठीक नहीं है। अपने खेल-खिलौनेके प्रति बच्चोंमें

स्वाभाविक भावना होती है। कोई बच्चा अपनी गुड़िया या बंदूक आसानीसे दूसरे बच्चेको नहीं देना चाहता। सात सालका होते-होते बच्चेको यह समझमें आने लगना चाहिये कि उसे दूसरोंके साथ ऐसा कोई भी सुलूक नहीं करना चाहिये जिसे वह स्वयं अपने साथ किया जाना पसन्द नहीं करता। वस्तुतः सारी नैतिकताका आधार यही भावना है।

बच्चेको सेक्सके संबंधमें क्या बताया जाय और क्या न बताया जाय, यह बताना सरल नहीं है। उसे जन्मके बारेमें बताना उतना कठिन नहीं होता किंतु प्रजननसंबंधी सूचनाएं अभी उसके लिये न तो आवश्यक हैं और न उपयोगी ही। बच्चेको चील दे गई है या मांने उसे घूरेपर पड़ा पाया है या वह उसे अस्पतालसे खरीदकर लाई है, जैसी सूचनाएं देनेकी अपेक्षा उसे यह बताना ज्यादा संगत और लाभदायक है कि वह मांके पेटसे निकला है। बड़ा होनेपर जब उसे तथ्योंका पता लगेगा तो वह मांको झूठा नहीं समझेगा। जिस घरमें कुत्ते या बिल्ली पले होते हैं वहां बच्चे कुत्ते या बिल्लीके बच्चे होनेपर अनेक निष्कर्ष स्वयं निकालनेमें समर्थ होते हैं। बारह-तेरह सालका होनेके पहले तक लड़के या लड़कियोंमें सामान्यतः इस संदर्भमें अन्य जिज्ञासाएं उत्पन्न नहीं होतीं।

यदि बच्चे गालियां बकना सीख जायं और गंदे शब्दोंका प्रयोग करने लगें तो क्या करना चाहिये? मां-बापको इतना तो समझना ही चाहिये कि बच्चा जिन अपशब्दोंका प्रयोग कर रहा है, उनके अर्थसे वह नितान्त अपरिचित है। अनेक बार खराब शब्दोंमें कोई खराब अर्थ नहीं होता। वे महज हमारी शारीरिक क्रियाओंकी ओर ही संकेत करते हैं। खराब शब्द किसी बातको कहनेका भदेस ढंग भी हो सकता है। अतः माता-पिताको चतुराईसे इन अपशब्दोंके स्थानपर नये शालीन शब्दोंके प्रयोगकी आदत डालनेका प्रयास करना चाहिए।

बौद्धिक प्रशिक्षण

बौद्धिक जीवनकी नींव बच्चेके सात सालका होते-होते पड़ जाती है।

सबसे पहले बच्चा मातृभाषा ही सीखता है। बच्चा पढ़ना पहले सीखता है, लिखना बादमें। भावाभिव्यक्ति एवं पारस्परिक संपर्कका अत्यंत महत्त्वपूर्ण माध्यम है वाणी, अतः बचपनसे ही बच्चेको शब्दोंके उचित प्रयोग-का अभ्यास डालना चाहिये। बच्चे कविताएं या गाना बड़े शौकसे सीखते हैं। प्रारंभमें तीन सालतक बच्चेको पद्य ही सुनाना और सिखाना चाहिये।

'गाड़ीवाले, गाड़ीवाले,
गाड़ीपर हमको बैठाले।'
या
'जेक एण्ड जिल, वेण्ट अप ए हिल,
टू फेच ए पेल आफ वाटर।'

जैसी पंक्तियां उन्हें बड़ी जल्दी याद होती हैं। अपनी प्रिय कविताएं बच्चे बार-बार सुनाना चाहते हैं। इस आयुमें बच्चेको सूचनाओंकी आवश्य-कता नहीं होती। उसे केवल शब्द—कर्णप्रिय, मधुर-शब्द—ही अच्छे लगते हैं। सात सालतककी आयुके बच्चेके पास कहानियोंका समृद्ध भण्डार हो जाना चाहिये। परियोंकी कहानियां, पशु-पक्षियोंकी कहानियां, राजाओं और राजकुमारियोंकी कहानियां, वैज्ञानिक कहानियां—उसे सबका परिचय हो जाना चाहिये। उसके पास रंगीन सचित्र पुस्तकोंका एक अच्छा खासा पुस्तकालय भी हो जाना चाहिये। चित्रकला, मूर्तिकला, घर बनाना, सिलाई, बुनाई, टाइपिंग-जैसी-अनेक ललित एवं उपयोगी कलाओंका ज्ञान भी उन्हें इस आयुमें मिल जावे तो अच्छा। सच तो यह है कि बच्चोंको प्रशिक्षित करनेके लिये माता-पिताको स्वयं भी विभिन्न विषयोंकी पुस्तकोंका अध्ययन करनेकी रुचिका विकास करना चाहिए। इस आयुमें बच्चोंको सूचनाएं देना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना कि आधारभूत क्रियाओंमें निपुणता प्राप्त करना। वे सारी चीजें, जिनसे बच्चेको बोलना, पढ़ना, लिखना, गिनना, अपने हाथ-पैरोंका उपयोग करना आता है, उसके लिये अत्यंत उपयोगी होती हैं।

रवीन्द्रनाथ ठाकुरने अपनी एक कहानीमें लिखा है कि किशोर वयका बच्चा संसारका सबसे बड़ा अजूबा होता है। उसे प्यार कीजिये, वह आपसे दूर भागना चाहता है। उसकी उपेक्षा कीजिये, उसके मनमें गांठ पड़ने लगती है। यदि वह बच्चों-जैसी बात करता है तो कहा जाता है "इतना बड़ा घोड़ा हो गया पर इसका बचपना अभी नहीं गया।" यदि वह समझदारीकी बातें करता है तो उसपर 'दादा' हो जानेका आरोप लगाया जाता हैं। वस्तुतः इस वयमें बच्चेके व्यक्तित्वका विकास हो रहा होता है और अपने परिवेशसे तालमेल बिठानेमें उसे अनेक समस्याओंका सामना करना होता है। माता-पिताको किशोर मनोविज्ञानकी बारीकियोंसे परिचित होनेकी बड़ी आवश्यकता है। बच्चेको हर बातके लिये 'न' कहना इस आयुमें उपयोगी नहीं होता। उसे अपने अनुभवोंसे सीखने दीजिये। किशोर वयके बच्चोंका अकेले, आत्मकेन्द्रित, अपने आपमें सीमित रहना अच्छा नहीं! इस आयुके लड़के और लड़कियां समुदायमें रहना चाहती हैं। उनकी अपनी-अपनी मित्र-मंडली होती है। इसी मंडलीका एक भाग बनकर वे अनुशासन और सामाजिकताका महत्त्व समझते हैं। इस मंडलीके सदस्य आपसमें लड़ते-झगड़ते हैं। माता-पिताको यथासंभव इन झगड़ोंका पंच बननेसे बचना चाहिये। हां, यदि बच्चा कुसंगतिमें पड़ गया है तो कड़ाईसे इस संगतिसे बच्चेको अलग करना माता-पिताका पहला कर्तव्य है। इस आयुके बच्चेको जीवनकी कटुताओं और वास्तविकताओंसे पूर्णतः असम्पृक्त रखना न तो संभव है और न उचित ही। बच्चेको यदि घरमें उचित वातावरण प्राप्त है और उसके मनमें किसी प्रकारकी ग्रंथि नहीं है तो उसे अपने आप अच्छाई और बुराईमें भेद करनेकी तमीज पैदा हो जायेगी। इस आयुमें सोने, उठने, हाथ-मुंह धोने, पढ़ने-लिखनेकी जो आदतें बच्चेमें पड़ जाती हैं, वे जीवनभर उसका साथ देती हैं।

सेक्ससंबंधी शिक्षा

किशोरावस्थाके अन्तिम चरणमें बच्चेको आवश्यक सेक्ससंबंधी

ज्ञान प्राप्त हो जाना उसके व्यक्तित्वके विकासमें सहायक होगा। बच्चोंमें सेक्ससंबंधी वृत्तियां जागनेके पहले ही यदि आवश्यक जानकारियां उन्हें प्राप्त हो जायं तो उनका बहुत सारा भय, संकोच और आशंका समाप्त हो जायगी। लड़केको यह सूचनाएं देनेका काम पिताको करना चाहिये और लड़कीको मांको।

बच्चा बच्चा नहीं—व्यक्ति

घरके सजाने-संवारनेमें बच्चोंकी रुचि और रायका सम्मान किया जाना चाहिये। बच्चोंके सामाजिक जीवनका केन्द्र वस्तुतः घर ही है। माता-पिताको यह नहीं भूलना चाहिये कि अब उनके बच्चे बच्चे नहीं हैं, वे व्यक्ति हो गये हैं। हमारे पूर्वजोंको आधुनिक मनोविज्ञानका यह सत्य युगों पहले उपलब्ध हो चुका था—

"प्राप्ते च षोडशे वर्षे पुत्रं मित्रवत् समाचरेत्"

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१––बढ़ो !––आपके हाथमें है। शेषपुस्तकोंका परिचय लीजिये।

२––योगासन––लेखक––श्रीआत्मानंद–योगासन हिंदुस्तानके ऋषियों द्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है। यह विधि शरीरको स्वस्थ रखनेके साथ-साथ मनुष्यको मानसिक रूपसे भी बलवान् बनाती है। योगासनकी विधियां और योगासन, इस 'सचित्र' योगासनसे सीखिये और आसनोंद्वारा रोग-निवारणकी कला भी जानिये। मूल्य केवल दो रुपया

३––रोगोंकी नयी चिकित्सा––श्री लूई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" का भावानुवाद। सब रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एक-मात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५०। मूल्य ढाई रुपया।

४––रोगोंकी सरल चिकित्सा––लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी––रोगोंकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभवके आधारपर लिखी गयी प्रामाणिक पुस्तक। मूल्य चार रुपया।

५––प्राकृतिक जीवनकी ओर––लेखक–एडोलफ जस्ट, अनुवादक––श्रीविट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये, पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि

सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेट अप। मूल्य चार रुपया।

६——**कश्मीरमें पंद्रह दिन**——लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी। कश्मीर हमारे भारतका हृदय है—हृदयकी समस्त उदात्त भावनाओंकी तरह सुंदर। यह सौंदर्य कश्मीर-भ्रमणमें मानसिक वृत्तियोंपर स्वास्थ्यकारी प्रभाव डालता है और मनुष्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यका अनुभव करता है। कश्मीरमें पंद्रह दिन पढ़िये। आप निश्चित रूपसे इस भावना-से ओतप्रोत हो उठेंगे। सुंदर कवर, ५० चित्र, मूल्य केवल सवा रुपया।

७——**उपवाससे लाभ**——सम्पादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवास-की महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य दो रुपया।

८——**सर्दी-जुकाम-खांसी**——सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य एक रुपया।

९——**आदर्श आहार**——भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य सवा रुपया।

१०——**उठो**——नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुरझाए बिरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है, वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन, यदि आप एक साथ पाना चाहते हों तो उठो! पढ़िये। मूल्य है केवल डेढ़ रुपया।

११——**स्वास्थ्य कैसे पाया ?**——इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएं पढ़कर स्वस्थ

रहनेका रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर, चालीस हाफ-टोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ दो रुपया।

१२—आहार-चिकित्सा—लेखक : श्री एरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरोंको चकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य दो रुपया

१३—दुग्ध-कल्प—ले० : श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तरप्रदेश सरकार-द्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य एक रुपया

१४—मेरी यूरोप-यात्रा—लेखक:श्रीविट्ठलदास मोदी। मोदीजी ने प्राकृतिक चिकित्साकी प्रगतिका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी संस्थाओं, शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञों-से मिलनेके लिए यूरोपके कुछ देशोंकी यात्रा की थी। इस संबंधमें सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना, इस पुस्तकसे आप जान सकेंगे। मूल्य दो रुपया।

१५—**तंदुरुस्त कैसे रहें**—लेखक:श्रीबर्नर मैकफैडेन। तंदुरुस्त रहना आसान है और तंदुरुस्ती बड़े आसान नियमोंमें बंधी हुई है। तंदुरुस्त कैसे रहें? पुस्तकमें इन्हीं नियमोंका विश्व-विख्यात स्वास्थ्य-शास्त्री श्रीबर्नर मैकफैडेनने बड़े सरल शब्दोंमें विवेचन किया है। इसे पढ़ें। स्वस्थ रहनेकी कुंजी आपके हाथमें आ गयी है। मूल्य तीन रुपया।

१६—**कच्चा खानेकी कला**—डा० सत्यप्रकाश। भोजन शास्त्रियोंका मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५०% ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगके संपर्कमें न आए हों। इसके लिए हमें फल

और कचुंबरका व्यवहार अधिकसे-अधिक करना चाहिए। पर पक्वाहार भी तो अपक्वाहारके संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे। इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और अपने स्वास्थ्यको उन्नत बनानेकी ओर अग्रसर हों। बढ़िया छपाई-सुंदर दुरंगा कवर। मूल्य केवल एक रुपया।

१७--जल चिकित्सा--"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिये है और सब जगहोंके लिये है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिये"--गांधीजीका 'फादर क्नाइपने जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक जल-चिकित्सासे ही हैं। कूने-की पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा' जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है। और हजारों इन्हें पढ़कर लोगों की सफलतापूर्वक चिकित्सा कर रहे हैं। अब वे' जल किचित्सा' पढ़कर अपनी रोग निवारणकी शक्तिकी वृद्धि कर सकते हैं। मूल्य तीन रुपया।

१८—बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग--सं० विट्ठलदास मोदी बच्चोंके पालन पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होने पर उन्हें रोग मुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें विस्तारसे दी गयी है जो हर माताको आसानीसे बच्चोंकी चिकित्सा बना देगी। सुंदर दुरंगा कबर। मूल्य तीन रुपया।

१९--सुगठित शरीर--लेखक : डा० चतुर्भुज दास मोदी। सांड़-की छाती शेरकी कमर सिंहकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुंदर हैं। सौंदर्य अंग सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष अपने अंग-अंगको सुगठित बनायें आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही आप सुंदर भी लगने लगेंगे। शरीरके प्रत्येक अंगको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें आप इस कलाके पंडित हो जायंगे।

और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य दो रुपया।

२०––**जीनेकी कला**––लेखक : विट्ठलदास मोदी । यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी, स्मरण शक्ति तीव्र बनायेगी, चिन्ताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य दो रुपया।

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला,
आरोग्य-कार्यालय, गोरखपुर

—:०:—

आरोग्य-मंदिरके अन्य प्रकाशन

१. जल-चिकित्सा
२. बच्चों का स्वास्थ्य और उनके रोग
३. सर्दी जुकाम खांसी
४. जीनेकी कला
५. प्राकृतिक जीवनकी ओर
६. उठो !
७. स्वास्थ्य कैसे पाया ?
८. आदर्श आहार
९. उपवाससे लाभ
१०. कश्मीरमें पंद्रह दिन
११. रोगोंकी नयी चिकित्सा
१२. योगासन
१३. दुग्ध-कल्प
१४. आहार-चिकित्सा
१५. कच्चा खानेकी कला
१६. तंदुरुस्त कैसे रहें ?
१७. यूरोप यात्रा
१८. रोगोंकी सरल चिकित्सा
१९. सुगठित शरीर

इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस, इलाहाबाद